

زانستى سەردەم

گوڭقارپكى زانستى گشتى وەرزی به

دەزگای چاپ و پەخشى سەردەم دەرس دەكات

خاوەنى ئىمتىياز: كەمال جەلال غەرىب

ژمارە (11) سالى (3) كانونى دووهم 2002 بەفرانبار 2701 م كوردى Issue No(11) January 2002

سەرنووسەر

نەكرەم قەرەداخى

رېكسىتى بابەتەكان پەيوەندى بەلايهى ھونەرپەروە مەيد
پەيوەندىپەكان لە رېگای سەرنووسەرپەروە دەپیت

ئاوئيشان:

سليمانى - ھۆلەكى يەكگرتن - گوڭقار زانستى سەردەم

ت / 2122182

تايپ و مۇنتازى كۆمپيوئەرى : ئاسۇ سەيد ھەمەخان

ھەلەچنى چاپ : ئوخشە مەھمەد توفيق

چاپ : دەزگای چاپ و پەخشى سەردەم

چاپى بەرگا : ئۇفسىتى تيشك

ئەخشەسازى و كارى ھونەرى : سەرنووسەر

بۇ پەيوەندى كىردن ئە دەرمەوى ولاتەوہ:

سەنتەرى سليمانى

Tel: 001 212 896 3304

Fax: 001 212 896 3305

ئىنتەرنېت:

www.sardam.org

پۇستى ئەلكترونى

Zanistisadam@hotmail.com

بوونى سىن كۆلپىزى پزىشكى لە كوردستاندا بەپەكەك لە
ھەرە دەستكەوتە مەزەكانى گەلەكەمان دادەنرئت، كە سالانە
ژمارەپەكى باش پزىشكى ئىلمارمزا پىشكەش بەگەل و
نیشتمانەكەمان دەكەن

بەلام ئەمەوى جەنى داخە، ئەم پزىشكە لاوانە، پاش ئەمەوى
ماوەى ياسايى خۇيان لە ئەخۇشخانەو لادىكاندا تەواو دەكەن،
ھەست دەكەن بتمەچىكى رەقى ئەستور لەسەر سەريان داشراوہ،
كە ئاتوانن بەرپەنەرەم قۇئاغەكانى ئايندەى پزىشكى و پسپۆزى
خۇيان تەواو بەكەن چونكە بولارى خويندنى بالە لە كۆلپەز
پزىشكەكانماندا ژۆر ئەسكەر سالانە لە چەند خويندكارىكى
ھەرە كەم كە بە ژمارەى پەنجەى دەست دەژمىرئىن وەرناگىرئىن، لە
كاتىكدا بولارى پزىشكى ژۆر فروانس ئابىت لەم پۆزگارە پە لە
گۆراندەدا پزىشك لە بولرىكدا پسپۆزى ئەبىت، ئەمەش وای كەردە
كە ژمارەپەكى ژۆرى ئەم خويندكارانەى كۆلپىزى پزىشكى تەواو
دەكەن، لە وقات دەربچن و رېگا ئاياسايىپ پە مەترسەپەكان بگورنە
پەر بەرمە ھەندەران بەدواى تەواو كەردنى پسپۆزىاندا وئىل بىن، و
ئەنجامىش ئەھاقتەرمەو ژيان گەياندىكى ژۆر پەو نیشتمانەى
ھەموو ئاواتىكى پىنگەياندىيان بوہ، ئەم پىناوہدا پارەو ئەركىكى
ژۆريان تيادا خەرج كەلوہ سەرمەى پىوئىستى ژۆرمان پىيان.

بۆپە كاتى ئەو ھاتوہ ھەموو بەرپەرسانى زانكۆر
كۆلپەكانى پزىشكى و ھزارەتى خويندنى بالە، بەزوترىن كات
نەخشەپەكى سەرتاسەرى بۇ ئەم مەبەسەتە دارپىژن بەپەنى
پلانلىكى ورد بەرگاى خويندنى بالەى پزىشكى و پسپۆزىپەتەيان
لەبەرەمەدا بەكەنەو بەا چىت نە ئەوان سەمگەردان و نە
كوردستانىش بىن ئەوان بىت.

سەرنووسەر

ئەم ۋمارىيەدا

تۇرۇرى

ئەخۇشى سايكوسۇماتى

ئەمىي پىئىستە ھەمىو ۋىك بىزانى
ئەخۇشى ھەمىو ئەمىو چارسىرى دان
ھەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
شۇر پە ۋىك ۋىك ۋىك
لاسىرى ۋىك
ھەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
نۇرۇرى چىنى
شۇر پە ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
خىلى چىنى
ئەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
چارسىرى ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
چارسىرى ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

ھىيەتلىرى

ئەخۇشى مەھىو
پىئىستە مەھىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

فەسلىۋىلىرى

ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
چەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
چۈن ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
چەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
مەھىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
نۇرۇرى چىنى
كەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
راستىيە ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
خەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

بايۋىلىرى

ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
چۈن ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

دەرىۋىلىرى

كەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
بىر چۈن ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
ھەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
رۇنى بىر ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
دەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

كىمىيە

تەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
گەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
چەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
بىر ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

گەردۈن زاتى

ھەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
ھەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
كەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
ئەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

زىنگەزاتى

مەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
پىس ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

كەمىو ۋىك

بىر ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

سەمىو ۋىك

بىر ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

medicine

9-3 دىكتۇر ھەمىو چەمىو ۋىك
17-15 دىكتۇر ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
22-19 دىكتۇر ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
68-67 دىكتۇر ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
113-109 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
114 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
119-115 دىكتۇر ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
138 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
140-139 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
143-141 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
157-145 دىكتۇر ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
172 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
182 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
206-201 دىكتۇر ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
206-204 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
260 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

Veterinary

40-39 دىكتۇر ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
212-208 چەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

Physiology

31-23 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
32 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
38 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
46 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
104-101 دىكتۇر ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
125-123 دىكتۇر ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
130 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
185-183 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
231-229 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

Biology

132-131 دارا ھەمىو ۋىك
207 تەمىو ھەمىو ۋىك

Psychology

78-75 ئەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
85-81 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
86 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
108-105 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
129-127 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

Chemistry

14-11 دىكتۇر ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
99 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
168-167 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
217 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

Astronomy

54-51 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
65-61 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
137-133 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
158 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
190-187 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

Ecology

42 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
73-69 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

Agriculture

80-79 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
268-265 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

Sexology

49-47 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

176-173 سەمىو ھەمىو ۋىك
181-177 سەمىو ھەمىو ۋىك

Physics

34-33 ئەمىو ھەمىو ۋىك ۋىك ۋىك
122-121 سەمىو ھەمىو ۋىك ۋىك ۋىك
222-220 ھەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

Engineering

228-224 دىكتۇر ھەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

Computer & Internet

37-35 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
41 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
60 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
74 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
98-93 دىكتۇر ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
166-165 سەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
178 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
198 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
200-199 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
254-237 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
256-255 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

Education

163-166 دىكتۇر ھەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
259 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

Genetics

10 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
13 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
43 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
45 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
50 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
59-55 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
66 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
120 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
126 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
170-169 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
171 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
258-257 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
261 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
263-262 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

Pharmacology

164 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
186 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

Nutrition

44 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
197-191 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
223 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

Geology

92-87 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك
216-213 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

Miscellaneous

236-232 ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

ھەمىو 50 ھەمىو ۋىك ۋىك ۋىك ۋىك

نەخۇش سايكوسوماتى

Psychosomatic Disease

نوسىنى: دىكتور محمد جزا نورى قەرەداخى

پىشپۇرى گۇرۇپپى لوتو قورگ

نەخۇش سايكوسوماتى

(ئەل خەلقى كە قىزىقى چار دىرى ئاپرىت

ھەنار دەھىنەت گىران)

روتى شارمىزايەكى ئەم نەخۇشە

دور نى ئەمە جۈنەتەن دەسە بىت ئەم بارەپەو
وتراپىت كە تەنھا چەند ووشەپەك تۈنۈپەتە كۆمەلە
ئالۇزىيەكى لەشى مۇزۇف بىكات بە چەپكىك بىخاتە ناز
چوار چۈنەپەكى دىروونەپەو.

لە گىفت و گۇزى رۇزانەدا (دىكتور لەگەل نەخۇش) چەند
نەمەپەك نەخەمە بەرچاوتان بۇ ئەپەك باسەك مان
روونترىپىت.

نەمەپەك:

1-دىكتور-قەرمو باسى نەخۇشەكەتەم بۇ بىكە.

نەخۇش- دىكتور گىران ماوۋەكە زۇر نەخۇشەم مەست
دەكەم ناز قورگەم تۈند دەپىت ھەروەك يەكەك دەستى
خستىپەتە بىنم.

دىكتور-ئەل خوارەنت بۇ ئەخۇرەت.

نەخۇش- ھەروەك پاروۋىپەك دەستاپىت لەنار قورگەداو
بۇم قووت ناچىت. يان ھەروەك گۇشتىك بەرى قورگى

گىرەپم. ئايەلەت نان بىخۇم ھەناسەم تۈندە. و كە پەنجەم
ئەپەمە ناز قورگەم بەر ئەل پارچەگۇشتە دەكەوتەت
لەنارەنەشدا دەپىپىم
نەمەپەك:

دىكتور-قەرمو بۇم باس بىكە. لەو دەكات ھەناسەت تۈند
بىت.

نەخۇش- كاك دىكتور ھەناسەم زۇر تۈندە، ھەرچەندە
ھەمەوكات وانىم بەلام ئەلەپىت بەرداشىك خراوتە سەر سىگم
(ھەر لەوكاتەدا نەخۇش ھەناسەپەك قوول ھەل دەكىشىت)
ھەر چەندە رۇزانە ھەلسۈرەپم ھەلەم تىنەپە بەلام ھەر كە
دانىشىتم سەرسىگم قورس دەپىت و ھەناسە بەگىرانى
ھەلەكەش.

يان نەخۇش دەلەت لەپەر ھەناسەم سوار دەپىت و دىم
پەلەپەل دەكات و لەپەل و پۇ دەكەم بەجۇرەك كە تەنگە
ئەفەس دەپ. ۋەخەرىكە بەرم.
نەمەپەك:

دىكتور-خۇزگە بەقسەم بىكەپت تۇزەك قەلەپەت، خۇت
دەپەزەت.

ووشك بوون و لەرزىنى دەست و كرژىبونى گەدە، كە بەجۇرىك گۇپانكارى ھەمىشەىى لەسەر ئەو ئەندامە ئايىنرۇت، بەلگە ھەموو گۇپانكارى—مەكان كاتەن وەك ئەخۇشى دىلپراوگىن و خەمۇكى.

3-بەلام ھەندىك ئەخۇشى (ئەندامى) كۆ ئەندامى لەش ھەيە كە ئەخۇشەكە ئارەھەتى خۇى دەردەپرىت زۆرلەردى كە لە راستىدا واپىت لەبەر ئەردى كە چەند ھۆيەكى دەرونى بەشدارى تىادا دەكەن و لەئارەھەتەكەى ئەخۇش زىاد دەكەن وەكو ئەخۇشى (ھىستىريا) و دىلپراوگىن.

4-ھەندىك ئەخۇش ھەن كە سەرتاپا ئەخۇشى (ئەندامىن). بەلام ئالۇز بوونى بارى دەرونى ئەخۇشەكە زۆر كارىگەر تر دەپىت بۇ دروست كىردى ئەر ئەخۇشىە ھەروەھا بۇ چارەسەر كىردى. و ئەونە بۇ ئەم ئەخۇشىانە (بەرەنگ-تەنگەنەفەسى - Asthma) و ھەستىدارىەتى حساسىيەت (Allergy). قىرغەى دوانزە گىرى كە بارى سۆزى دەرونى لە ئەخۇشدا زۆر كارىگەر بۇ تۆندو تىزى ئەم ئەخۇشىانە:

لەمەو بۇمان دەردەكەوئ كە ئەخۇشى (سايكۇ سوماتى) ھەر دووبارەى كۆشەندامى لەش و بارى سۆزى دەرونى بەجۇرىك تىيەنكىش و ئالۇز كىردە كە ھەندىك جار لەلەين دىكتۇرەو زۆر ئىشىكى گرانە كەبتوانىت ئەم جۆرە ئەخۇشىە جيا بىكەتەو لە ئەخۇشى (ئەندامى).

لەردە پىرسىيارىك دىتە كايەو ئەوئە كە ئايا تىكچوونى بارى سۆزى دەروون ئەوئە كارىگەرە كە بتوانىت بەجۇرىك ئەو ئەندامە تىك پەدات لە مۆلدا كە گۇپانكارى لەشىوئەو ھەلسوكەوتى دابكات كە دواتر ئەتوانىت كارى خۇى ئەنجام پەدات؟ ئايا ھۆكارى بۇ ماوئەى چەند زۆلى ھەيە بۇ دروست بوونى ئەم ئەخۇشىە؟ بەلام دواتر پوون دەپىتەو كە ئەم ئەخۇشىە لەئەنجامى كۆبوونەوئ ھۆكارى دەرونى و سۆزى پىكەتەن و ئىنگەو دروست دەپىت ھەروەھا ئەو رووداوانەى كە ئەو ئەخۇشە لەئىيانىدا بەسەرى ھاتون. ھەموو ئەم ھۆكارانە كۆ دەپنەو بۇ دروست بوونى ئەم ئەخۇشىە كە ھەر ئەخۇشىك بەشىوئەىكى جىاواز لە ئەخۇشىكى دى نىشانەكانى ئى دەر دەكەوئ.

دەست ئىشان كىردى ئەم ئەخۇشىانە:

ھەرچەندە ئەم ئەخۇشىانە پىكەتەى تىيەنكىشانى بارى دەرونى و لەشى مۆقۇن، بەلام زۆرەى ئەخۇشىەكان تەنھا پىر

ئەخۇش- دىكتۇرگىيان زۆر ھەزەكەم بەلام بلىم چى بەخەفەت قەلەو دەپم پۇزانە چەندەھا باسى ئاوا بۇ دىكتۇر دەكرىت كە ئەخۇش باسى ئالۇزى لەشى خۇى دەكات.

باشە ئايا چەند لەم ئەخۇشىانە ئەخۇشى (ئەندامى) پىئ دەوترىت (Organic Disease) و چەندى دىكەيان ئەخۇشى بەناوى (Psychosomatic Disease) (سايكوسوماتى) يان پىئ دەلەين.

ئەخۇشى سايكوسوماتى چىە؟

ئەمە جۇرىك لە ئەخۇشىە كە زۆرەى ئەندام و ئامىرى لەشى مۆقۇ دەكرىتەو لە ئەنجامى ئالۇزى دەروون، كە دەپىتە ھۆى ئالۇزى ئەو ئەندامانە بەجۇرىك كە جۆرەھا نىشانەى ئەخۇشى تىادا دەردەكەوئ. بەلام لەمەمان كاتدا ئەمە ئەخۇشى ھەركىردن نىيە بەھۆى مىكرۇبەو وەكو ھەركىردى ئالو يان گرانەتا، ئەو ك ئەخۇشى شىر پەنجە پىت كە ئەخۇشەكە بەازنىت. ئەم جۆرە ئەخۇشىانە دەرى دەخەن كە تاج پادەيەك دەروون دەستى بالاي بەسەر كار كىردى مىشكەو ھەيە بەجۇرىك كە ئارامى ئى ھەلگىرىت لەم رىگايەو بۇى ھەيە كە ھەموو ئەندامەكانى لەش لەكارى ئاسايى خۇيەو بىكات بە كارىكى ئالۇز.

ئەم ئەخۇشىە زۆر لەناو مۆلداو زۆر بالوو زۆر گىرگە بەھۆى ئالۇز كىردى ئەندامى لەشەو بە جۇرىك كە رىكخراوى (WHO) ئىو دەولەتى لىژنە يەكى تايبەتى داناو بۇ تويژىنەوئ ھەموو ئەو ئەخۇشىانەى كەدا دەنرىن بە (ئەخۇشى سايكوسوماتى).

ئەخۇشى سايكوسوماتى چۇن تى دەگەين:

ئەم ئەخۇشىە بەچەند جۇرىك دىتە بەرچاوى دىكتۇر.

ئەخۇش كۆمەلىك لەنىشانەى ئەخۇشى دەخاتە بەرچاوى دىكتۇر بەلام بەپى ئەوئ كە ھىچ بەلگەيەك بۇ بوونى ئەو ئەخۇشىە لە ئەندامەدا ھەپىت وە بەپى ئەوئ كارى ئەو ئەندامە بە ھىچ جۇرىك شىواو پىت.

دوور نىيە رىژەى 30% (سى دەر سەد) لەئمارەى ئەو ئەخۇشەنى كە رۇزانە سەردانى دىكتۇر دەكەن لەم جۆرەپن لەمانە وەكو ئەخۇشى ھىستىريا (Hysteria) يان ئەخۇشى واهمە (وہساسى)

2-ھەندىك ئەخۇشى دى ھەيە كە كارى ئەو ئەندامە لەشى مۆقۇدا گۇپانكارى بەسەردا دىت وەك دىلە كوئى و دەم

لە تىكچونى لەش دەكەنەرە كە ھەندىك چار دىكتۇر زۇر بەگراتى دەگاتە ئەنجامى نەخۇشىيەكە. بەلەم ئەوئى ئاشكرايە كە ئەگەر بارى دەروونى نەخۇشەكە ئالۇزىتىپتە ئەوا ئاساتىر نەخۇشىيەكە دەدۇزىتتەو وە بەيچەوانەرە ھەتا بارى دەروونى نەخۇشەكە شاراوە تىپت گەيشتن بەنەنجام گرانىت دەپت.

لېرەدا بۇمان دەردەكەوتت كە نەخۇشى (سايكلۇسوماتى) بەجۇرىك زۇر قورسۇ ئالۇز دەپىنرئىت لەروانىنىكى پزىشكىيەو، لېرەدا پىرسىارىك دىتە پىشەرە.

ئايا تىكچونى بارى دەروونى دەپتە ھۇى گۇرپانكارى ھەمىشەيى لە ئەندامى لەشى مۇقدا؟ ئەمەش پىرسىارىكى دىكەي بەدوادا دىت، بۇچى (تىكچونى بارى دەروونى) گۇرپانكارى ئەندامى لەھەندىك كەسدا دەكات و لە ھەندىك كەسى دىكەدا ئاكات. ئەوئە ھەر ئەو لەيەك تاكە كەسدا لە ھەندىك ئەندامادەيكاك و لە ھەندىك ئەندامى دىكەدا ئايات.

دور نىە لە سەرەتاي دروست بوونى ئەم نەخۇشىيەو تىكچونى دەروونى بېيتە ھۇى تىكچونى كارى سىروشتى ئەندامىكى لەش و ئەمەش كە ماوئەك بەم جۇرە مايەرە دەپتە ھۇى گۇرپانكارى لە (خانەكان يا شانەكانى) لەو ئەندامەدا تا ئەم ئالۇزىيە دەروونىيە بەردەوام بىت تىكچونى لەو ئەندامە زۇرتىر دەپت، بەجۇرىك كەپاش ماوئەكەي دورودىرىز گۇرپانكارى ھەمىشەيى و سەرەكى بەسەر لەو ئەندامەدا دىت كە دواتر بەردەوام بەم جۇرە دەمىنئىتەو. دور نىە ھۇى بۇماوئەيى بۇ دروست بوونى نەخۇشى (سايكوسوماتى) رۇلى ھەپت بۇ پەيدا بوونى ئەم نەخۇشى لە مۇقنىكدا بەلەم ئەك لە مۇقنىكى دىداو لە ئەندامىكى لەش داو ئەك لە ئەندامىكى دىكەدا لەھەمان مۇقدا.

بەلەم دىسان لەو بارەيەرە زۇر لە زانايانى ئەم بوارە بەيچەوانەي ھۇى بۇماوئەيى بىرى ئى دەكەنەرە دەلئىن كە ھۇكارى ئەم نەخۇشىيە پىكەتەو لە چەندەما ھۇكارى تىپەلئىشى دى كە ئىشى تىادا دەكەن بۇ دروست بوونى ئەم نەخۇشىيە كە لەكام ئەندامى لەشدا دروست بىيت و لەكام ئەندامى دىكەدا دروست نەپت. لەم ھۇكارانە چۇنىەتى مەل ملانئى دەروونى و كىشە سۇزدارىيەكانى مۇقدا ئەم ھۇكارانە بە جۇرىك تىكەلەو دەپن كە نەخۇشى (سايكوسوماتى) لە

ئەنجامىدا دروست دەپت. بەلەم دىسان ھەندىك ھۇكارى دى ھەن بۇ بەشدارى لە دروست بوونى ئەم نەخۇشىيە وەك:

1- ھۇكارى بۇماوئەيى بايۇلۇزى.

2- ھۇكارى بۇماوئەيى دەروونى.

3- پىكەتەي جەستەي ئەم مۇقە

4- ئىنگە (دەروپشتى) مۇق

5- ئەو رووداوانەي كە مۇق لەزىانيدا بەسەرى دىت وە ئەو كىشانەي پىوئە دەتلىتەو. ئەم ھۇيانە ھەمەرى بەيەكەرە پىرار دەندەن بۇ چۇنىەتى دروست بوونى نەخۇشىيە بەو توندو تىزىيەي كە ھەيەتى لەو مۇقەدار لەو ئەندامەدا كە تىايدا دروست دەپت.

دەست نىشان كىردنى ئەم نەخۇشىيە:

لەو گۇرپانكارىيەي كە پوو دەندەن لەسەر ئەندامەكانى لەشى مۇق بەھۇى كىشەي دەروونىيەو زۇر، و بەچەند شىوئەك دەپىنرئىت كە بۇيان ھەيە زۇر توندو تىزىيەو پان ھىمن و لەسەر خۇين.

ئەوئى شايانى باسە زۇر لەنىشانەكانى ئەم نەخۇشىيە ھەر وەك لەنىشانەكانى نەخۇشى (ئەندامى) (Somatic) و دەروونى (Psycho).

زۇر چار و لەدكتۇر دەكات كە زۇر گران بىت بەلەيەرە ئەم دور جۇرە نەخۇشيانە لەيەك جىيا بىكاتەرە، و ھەر ئەم لەيەك چوونەشە كە زۇر نەخۇش بەھەلەدا دەبات كە گۇرە نەخۇشىيەكى (دەروونى) نىەو نەخۇشىيەكەي (ئەندامى) وە واتە (ئۆرگانىك organic يان somatic). وە بە ھەمان شىوئە ھەندىك چار پزىشك بەئاسانى دەكەوتتە ھەلەرە بۇ دۇزىنەرەي جۇرى نەخۇشىيەكەي، بەتايىبەتى زۇر لەنەخۇشى دەروونى زۇر كات لىيان دەپت بە نەخۇشى (ئەندامى)،



ھەندىك جارى دى نەخۇشەيەكە (دەروونىيە) بەلەم ھەموونىشانەكانى زۇر دەروون لەشۇوازى بارى دەروونىيە. دىسان ھەندىك كاتى دى ئەو نەخۇشەيە ئەندامىيە بەجۇرىك بارى دەروونى تىيادا زال دەپىت بەسەر ھۇش و گۇشى نەخۇشەكەدا كە پزىشك تەنھا بارە دەروونىيەكەى لىۋە دەپىت.

ھەندىك جار بارە دەروونىيەكە بەتەواۋى كىشە ئەندامىيەكە سەخت دەكات وە بەھەمان شىۋە ھەندىك گۇرتى ئەندامى بارى دەروونى مۇۋە نەخۇشەكە دەھارزىن. (بەكورتى بۇ ئەۋەى سەرتان ئۇ نەشۇۋىت دەتوانىن بلىين كە ھەردوۋى بارى دەروونى و ئەندامى ھەرىك دەتوانىت بارى ئەۋى دى سەخت بكات و دەردەكە گۇرتىيىت) كەۋاتە دەپىت بەرور دى جىۋازى بىكەين لەنىۋان كام نىشانەى نەخۇشى دەروونىيە وەكاميان ئەندامىيە.

بەلەم لەمەمانكاتدا ھەندىك بىچىنەۋ بىنەما ھەيە كە پزىشك لەسەرى دەۋات بۇ جىۋەنەۋەى ئەم دور جۇرە نەخۇشەيە كە لەنىشانەكانىندا زۇر لەيەك دەچن بەلەم زۇر جىۋازىن لە كىرەريان داۋ ئەمەش يەكىكە لەو بوارەنى كە شارەزايى و زانايى دىكتۇرى تىيادا دەردەكەۋىت ۋاتە (ھەتتا پزىشك شارەزاتىيىت لەبۋارى ئىشەكەيدا ئەۋا نەخۇشەكە كەمتر دەتوانىت پزىشكەكە بقاتە ھەلە كىرەنەۋە)، بەھەر حال ھەندىك بىنەما ھەيەكە دىكتۇر لەكاتى بىيىنى ئەم جۇرە نەخۇشەكەدا لەسەرى دەۋات:

1-ۋورد بىيىنى پزىشك لە ھەلسۈكەۋى نەخۇشەكەدا، لەكاتى ھاتە زۇرۋەۋەى بۇ لاي دىكتۇر تاكاتى بەچن ھىشتىنى.

(لە ھەندىك نەخۇش دا زۇر بارى دەروونى لاي دىكتۇرەكە روون دەپىتەۋە)

2-ئايا تىكچۈنى جەستەى نەخۇشەكە ھەركات لەگەل تىكچۈنى بارى دەروونىيەۋ ئايا ھەلدانەۋەى نەخۇشەيەكەى لەگەل گۇرانكارى دەروونى و سۇرۇ تىكچۈنى بارى زىانىيە.

3-بەسۈ پادە زۇرەى كە نەخۇشەكە لەبارەى نەخۇشەيەكەيە دەۋىت بەو رادەيە نىشانەكانى ئەو نەخۇشەيە ئايىنرۇت لەلەين دىكتۇرەۋە دۋاي لىنۇپرىنى نەخۇشەكە (ۋاتە نەخۇشەكە زۇر لەۋە زىاتىر باسى نارەجەتەكەى دەكات ۋەك لەۋەى پىۋەى دىيارە)

4-پاش پىشكىنى نەخۇشەكەۋ چۈنە ئاۋ بىنج و بناۋانىيەۋە پزىشك ھىچ بەلگەيەكى ۋەھايى دەستگىر ئايىت بۇ سەپاندنى نەخۇشەيەكى ئەندامى.

5-دۋاي بەكارھىنانى دەرمان و چارەسەر بۇ نەخۇشى ئەندامى لەكاتى ئەم نەخۇشەيەدا دۋاتىر دەردەكەۋىت كەنارەجەتى نەخۇشەكە بەردەۋام دەپىت.

6-چارەسەر كىردى بارى دەروونى نەخۇشەكە دەپىتە ھۇى بەرەۋ باش بوونى بارى گىيان و جەستەى ئەو نەخۇشە. لەگەل ئەم خالانەى باس گران. دىسان پزىشك ھەندىك جار دەكەۋىتە ھەلەۋە بۇ دۇزىنەۋەى جۇرى نەخۇشەيەكەى ئەگەر دەروونى بىت يان جەستەيى.

شىۋەكانى نەخۇشى (ساياكۇسۇماتىك)

لەبەر ئەۋەى ئەم نەخۇشەيە دوۋلايەنى سەرمەكى (دەروون و لەش) لەيەك دەدات بەرپۇزەى كەم زۇر لەمىيان و لەۋيان و لەبەر نەخۇشەيەكە بەجۇرىك و لەبەر كاتىكدا بەرپۇزەيەك و لەبەر ئەم تىكەلەۋ بوۋە. لەبەردوۋ دەروون و لەش دا زۇر جار دەست نىشان كىردى جۇرى نەخۇشەيەكە ئاسان ئايىت. كەۋاتە لەۋانەيە ئەم جۇرە نەخۇشەيە بەشىۋەيەك لەم شىۋانەى خوارەۋە بىيىنرۇت:

1-ھەندىك جار ئاسازى لەش نىشانەيەك دەپىت لەگۇرتىكى دەروونى و بەبى ئەۋەى ھىچ گۇرۋانىكى فېسۇلۇزى لەلەشدا روۋىدات ۋەكو لە نەخۇشى (ھىستىيا).

2-پەيدا بوونى ھەندىك ئاسازى لەش و نەخۇش كەۋتن بەلەم چەند ھۇيەكى دەروونى ھاندەر دەپىت بۇ توش بوون بەم نەخۇشەيە. ۋەكو ھەندىك نەخۇشى كە زۇرقال بوونى مېشك يەكىكە لە ھۇكارى دىرۋست بوونى نەخۇشەيەكە ۋەكو (سنگە كۇزى).

3-يان بەھۇى بوونى ھەندىك نەخۇشەيەۋە (نەخۇشى ئەندامى) كە نەخۇش زۇر مېشكى خۇى پىۋە ھىلاك دەكات و بەو ھۇيەۋە نەخۇشەيە سەرمەكە. كارىگەرتەر دەپىت بۇ سەرنەشى مۇۋەكەۋ زۇرتەر نارەجەتى دەكات.

4-بەلەم ھەندىك نەخۇشى دى ھەن كەبارى دەروونى كارىكى سەرمەكى دەكاتە سەر تۈندى تىزى نەخۇشەيەكە ۋەكو نەخۇشى ھەستىداريەتى (جىساسىيەت - Millevgy) و (بەرەنگ - Asthma) و (قرجەى گەدە - Peptic Ulcer) بە جۇرىك پزىشكى چارەسەر ھەموكات پىرسىيارىك دوۋبارە



دەكاتەرە لە نەخۆشەكە ئەو پرسىيارەش (ئایا بارى دەروونىت چۆنە؟)

5- لە كۆتايىدا ھەندىك ناسازى لەش دروست دەبىت لە ئەنجامى ناسازى دەروونى دريژ خايەنەو. بەجۆرىك ھەندىك جار دەبىتە ھۆى گۆپانكارى ھەميشەيى لە ئەندامى لەشى مرقۇدا. بەم جۆرە بۆمان دەرەكەوئىت كە چۆن بارى دەروونى ھۆكارىكى گەورەيە بۆسەر ھەموو ئەندامەكانى لەش و ھەروەھا نەخۆشەكانى لەش و ئايە تا چ پادەيەك بارى دەروونى مرقۇف دەھارژىنىت بەجۆرىك ھەردوو لايەنەكە تىكەلاو دەبىت بەي شىوانەي كە پزىشكى چارەسەر ئەگەر ھەندىك جار ھەلە بكات لە دۆزىنەروى نەخۆشەكە زۆر گەلەيى ئى ناكريت.

جۆرەكانى شىوانى دەروونى و لەش:

شىوانى لەش بەھۆى شىوانى دەروون و سۆزەو دەبىت و زۆر جۆراو جۆرەو زۆرەي كات دەروون و سۆزەدەگريئەو بەلام دواتر كەبويە ديارەيەكى دريژ خايەن ھەندىك ئەندامى لەش دووچارى شىوان دەبىت و ھەندىك جار لەئەندامىكەو ئەگەريئىت بۆ ئەندامىكى دى و زۆر تر لەو ئەندامانە دەگريئەو كە لە لايەن خۆيە كۆئەندامى دەمارەو (Autonomic Nervous System) بەرپۆە دەچن وەكو قورگ و ناوسك ھەرچەند ھەموو ئاميرەكانى لەشى مرقۇف بۆيان ھەيە دووچارى ئالۆزى بۆن. و ئەوئى شايانى باسە ھەتا بارى زانىيارى و زانستى نەخۆشەكە بەرزترىت دۆزىنەوئى ئەم نەخۆشە گراترە چۆنكە ئەو نەخۆشە سەرنجى تەنھا بۆ يەك دوو ئەندامى لەش دەچىت بەلام بەپىچەوانەو لە مرقۇفى ساكاردا كە پلەي زانىيارى سادەترە بىركردنەوئى نەخۆشەكە بەجۆرىك دەشىوئىت كە ھەموو كات باسى ئالۆزى ھەموو لەشى دەكات بۆ نمونە دەئىت (سەريەشەم ھەيە، ناوسكم نازارى ھەيە و قورسە، قورگم توندە شان و ملم نازارى ھەيە و قاچ و قولم پى ناكات و ھەناسەم سوار دەبىت.) كەواتە ئەم نەخۆشە بۆي ھەيە زۆر لە ئەندامى لەشى مرقۇف بگريئەو ھەر ئەندامەي كەم يان زۆر بەگويەرى نەخۆش و نەخۆشەكە و ئەوا ھەندىك نمونەي ئەو جۆرە نەخۆشيانە لە خوارەوە باس دەكرىت:

- 1- ئالۆزى ناو قورگ كە نەخۆش ھەست بەم نارەخەتيانەي خوارەوە دەكات.
- توندو تەسكى ناو قورگ
- ئىش و نازارى ناو قورگ
- ھەست بەگريئى دەكات لەناو قورگ دا
- وەك شتىك لەناو قورگدا بەرى خوارەو بگريئىت.
- وەك يەكئىك دەستى خستبىتە بىنى نەخۆشەكە ھەست بەخىكاندن دەكات.
- شتىك بەرى قورگى گرتەو
- شتىك لەقورگىدايە دەيەوئىت قووتى بدات بەلام ناچىتە خوارەو.

2- ئالۆزى كۆئەندامى ھەناسەدان وەكو :

- وەستاندى ھەناسە
- ھەناسەي قوول
- ھەناسەي خيرا
- ھەناسەي كورت
- ھەناسە ھەلگىشان.
- ھەناسەدان كاريكى ئۆتۆماتىكى لەشەو مېشك بەرپۆەي دەبات و دەسەلاتى مرقۇفى تيانا نى، بەلام ئەگەر لەبەر ھەر ھۆيەك بىت و ئەگەر مرقۇف بەويستى خۆي يان بەھەر ھۆيەكى دەروونىەرە ھەناسەي تىك بچىت ئەوا ئەوكارە ئۆتۆماتىكىە

ھەرچەندە بەپاستى نازارىت كەچۈن گىرقىتى دەرونى دەپىتە ھۆى ئىش و نازارى جومگەكان بەلام دورىيە ئەر ھۆكارە دەرونىيەنە بېنە ھۆى جولانەرەى زۇر بەجۇرىك ماسولكەكانى لەش زۇر كىزى دەپىن بەم جۇرەى كە لە ماوئەيەكى دورو درىزدا ئەر جومگەيە قورسايى زۇرى دەچىتەسىر دەپىتە ھۆى ئىش كىردىن... ئەمە لەوانىيە بەم جۇرە بىت. ھەرەھا (نازارى پىشت) بەتايىبەتى (سىبەندە) و ئايا سىستى سىكىسى و پىشت يەشە ھەمان ھۆيان ھەيە يان نا؟ دىسان كىزى بوونى ماسولكەى لەش بەتايىبەتى ئەر شوئىنانەى لەرە پىشتىر دوچارى ئەشكەنچە بوە و لە بەرھۆى دەرونى ئەر جۇرە شوئىنانە ئىش و نازارىان ئىو پەيدا دەپىت.

5-ئالۇزى كۇئەندامى دەمار

ئالۇزى دەرونى زۇر لەنىشانەكانى لە ئەخۇشى (دەمار) دەكات و ئەمەش زۇر لەنەخۇشى (ساياكۇسۇماتى) پلاوہ بەشك لە ئىشانانە بەم جۇرەى خوارەو دەپىت:

-سەرىشە

-نەنوستن يان كەم نوستن

-كىزى و كاسى

-سپىبوونى ھەموو شوئىنكى لەش بەتايىبەتى چوار پەل

-ئىش و نازار ھەركوئىيەك بىت لەلەشدا.

ئەرەى شايانى باسە ئەرەيە كە زۇرىيە ئەم جۇرە ئەخۇشانە توخى (مى)ن و ھەتا مۇف وورىاتر بىت وەپەلەى زانىستى بەزىتر بىت زۇرتەر دوچارى ئەم ئەخۇشىە دەپىت جگە لەوەش لە مۇف (رۇشنىر)دا نىشانەى ئەم ئەخۇشىە بەجۇرىك دىارى كراوہ كە لەوانىيە دىكتۇرى چارەسەر زۇر بەگرانى بتوانىت ئەم ئەخۇشىە جىيا بىكاتەرە لە ئەخۇشى ئەندامى.

6-ئالۇزى (سوپى مانگانە)ى ژن

سوپى مانگانەى ژن دوو ھۆكارى زۇر گىرىگ دەپىنەن بەپىوہ كە دواتر ھەردو ھۆكارەكە لەئو خۇياندا بەستراون بەيەكەرە. ئەمانەش ھۆكارى (ھۇمۇن) لە لەشداو ھۆكارى دەرونىن لەبەرئەم ھۆيە زۇر بە ئاسانى ئالۇزى دەرونى دەپىتە ھۆى ئالۇزى مانگانەى ئافرەت بەم شىوانەى خوارەو:

-پىشكەوتى خولەكە

-بوونى خوئىنى زۇر

-دواكەوتى خولەكە

-ھاتنى خوئىن بە پچىر پچىر

-رەستانى خولەكە

-ھاتنى خوئىن لە ئاكتادا

نامىنىت و لەنەتجامدا ئەخۇشەكە ھەست بەئالۇزى ھەناسە دەكات وە ھەندىك چار ھەناسە بەجۇرىك دەكۇپىت كە دەپىتە ھۆى كەمى ئۇكىسجىن لە خوئىندا ئەمەش دەپىتە ھۆى كىزى و (ووپى) و تەنەت ھەستى بوورانەرە ئەرەى شايانى باسە كە ئەخۇشى (Asthma) (بەرەنگ) كە ھۆكارەكەى ھەستداربوونى بۇرى ھەناسەيە بەلام ئالۇزى يارى دەرونى ئەر مۇف ھۆكارىكى زۇرى ھەيە بۇسەر دروست بوونى و ھەندانەرەى وە بۇ درىز خايەنى ئەم ئەخۇشىە.

3-ئالۇزى كۇئەندامى ھەرس:

كۇئەندامى ھەرس گىرىگىرىن كۇئەندامى لەشە بۇ ئالۇز بوون تەنەت ئالۇزى دەروون بەشىوئەيەكى سەرەكى دەپىتە ھۆى دروست بوون يان قوول بونەرەى ئەخۇشىەكەى ئوموہ بۇ ئەم جۇرە ئەخۇشىانە:

قورحەى گەدە (Peptic ulcer) و ھەركىردى كۇلۇن (Ulcerative colitis)، كىزى كۇلۇن (Irritable Bowel)

بەلام ھەندىك ئالۇزى دى ھەيە كە تەنە ھۆكارەكەيان دەرونىيە ئەمانەش نىشانەكانىانە كە زۇر چار زۇر گرانە جىياكىرئەوہ لە ئەخۇشى ئەندامى كۇئەندامى ھەرس لەمانەش:

-دل تىكەل ھاتن.

-كەم بونەرەى ئارەزوو بۇ خوارىن

-رشانەرە

-قورس بوون و توندى ئاوسك

-گىرق (قەبىزى)

-پەوانى

-نازارى ئاوسك لەيەك شوئىنى دىارى كراودا يان نازارى ئاوسك ھەمووى ئەمانە بەجۇرىك ئەخۇشەكە پەرىشان دەكەن كە لەوانىيە دواتر چەند نەشتەرگەرىيەكى ئاوسكى يۇ بىكرىت بە مەرامى چارە سەرى ئەخۇشىەكەى. بەلام ئەمانە ھەمووى زىاتر كىشەكە ئالۇزىتر دەكەن.

4-ئالۇزى كۇئەندامى ماسولكە ئىسك

لەوانىيە سەرسوپىنەرىبىت كە تا چ پادەيەك ئالۇزى دەروون بۇى ھەيە كۇئەندامى ماسولكە ئىسك لەشى مۇفدا تىك پەت ئەمەش بەم جۇرانەى لای خوارەو دەپىت. لە سەرە ھەمويەرە ئىش و نازارى جومگەكان.

(دەروونى ۋە ھۆرمۇنى) ۋە ئەم دورى ھۆشەش ئەم بارمىيەۋە بەجۇرىك تېئەلگىشە كە ئالۇزى بارى دەروونى ئافرىتە دەيىتە ھۆى ئالۇزى دروست بوونى ھۆرمۇنى سىكىس بەراندەيەك ھەندىك جان ئافرىتە نەزۇك دەكات بەھۆى تېكچوونى دروست بوونى ھىلىكە لەئار ھىلىكە دانى دا.

چارەسەرى ئەم نەخۇشە:

ھەرچەندە چارەسەرى بارى دەروونى نەخۇش بەشىكى ھەرە سەرەكە لە چارەسەرى ئەم نەخۇشانەدا بەلام لەبەر ئەۋەى زۇرىيەى ئەم جۇرە نەخۇشانە كەسەردانى دىكتۇر دەكەن ئىش ۋە ئازارو ئارەھەتەكى زۇريان ھەيە بەجۇرىك كە دىكتۇر دەيىت چارەسەرى كىتۇپۇر خىرايان بۇ بىكات لەپىنگاى بەكار ھىنانى ھەندىك دەرمانىۋە كەبارى ئارەھەتى لەشى نەخۇشەكە ئاسودە بىكات دواتر دىكتۇر بىگەپىتەۋە سەر چارەسەركردنى بارى دەروونى نەخۇشەكە.

ۋە ھەردور نەخۇش ۋە دىكتۇر دەيىت باش بزانن كە ئەگەر ئەم جۇرە نەخۇشەدا بارى دەروونى چارەسەر نەكرىت ئەۋا ئەۋ ئالۇزى لەشە بەھىچ جۇرىك چاك ئايىت ۋە ئەگەر چاك يىت ئەۋا بە ئاقەۋاۋى چاك دەيىت ۋەبى گومان دوۋبارەۋ سىبارە ئالۇز دەيىتەۋە. دىكتۇر دەيىت زۇر وورە يىت لە دۇزىنەۋەى ئەم جۇرە نەخۇشەدا چۈنكە لەۋانەيە بەئاسانى بەھەلەدا بچىت بەجۇرىك نەخۇشەكە سەپىنىت بەجۇرى نەخۇشى ئەندامى ۋە بەۋ جۇرە چارەسەرى بىكات ۋە بەۋ ھۆيەۋە دەيىتە ھۆى دروست بوونى ئەم كىشەنەى خوارەۋە.

1-دىكتۇرى چارەسەر سەرلەخۇى ۋە نەخۇشەكە بەجۇرىك دەشىۋىتىت كە خۇى بەھەلەدا دەبات ۋە بۇ ماۋەىى دورودىرۇر چارەسەر دەرمانى خۇرايى بەنەخۇشەكە دەبات دورىيە نەخۇشەكەش بىخاتە زۇر بارى جۇرەما نەشتەرگەرى خۇرايى بەيى ئەۋەى پىۋىست بىكات كەزىياتر دەردى نەخۇشەكە گراتر بىكات.

2-لەلەيەكى دىشەرە ھەتا دىكتۇر ئەم جۇرە نەخۇشە بە نەخۇشى ئەندامى دابىن ۋە بەۋ جۇرە بىخاتە بەرچاۋى نەخۇشەكە ئەۋا زىياتر ئەۋ نەخۇشە لە بارى دەروونىيەۋە ئالۇزىيەكە بەرەۋ جۇرى نەخۇشى ئەندامى دەبات دورى دەخاتەۋە لە ھۆكارى دەروونى. ۋە بەم جۇرە نەخۇشەكە ھەتادىت بارى دەروونى ئالۇزىر دەيىت دواتر گەپانەۋە بۇ بارى ئاسايى ئاسان ئايىت.



-زۇرى يان كەمى ماۋەى سورەكە

جگە لەمەش بۇى ھەيە ئىشانەكانى پىش سورەكە زۇر

گراترىت لە ئاسايى ۋەك:

-خەمۇكى زۇر

-كرزى دەروون

-سەرەشە

-ئىش ۋە ئازارى لەش ۋە جومگە ۋە ھەموۋ لەش

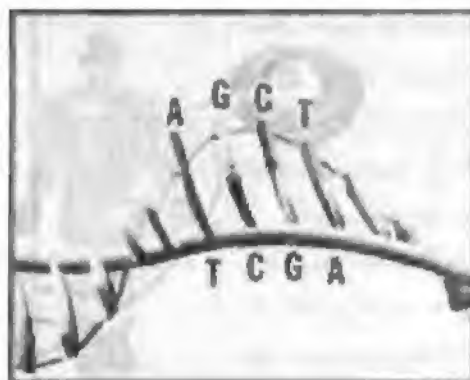
ۋەكو پاس كرا ئەندامى سىكىس ۋە مىندال بوون دورى ھۆى

سەرەكى كاريان تى دەكات

**شويٽه نوڀيه ڪان له نه خشه
بو ماوهي مروڦدا**

رۇشۇنا

له زنجیره پاسته که یداو دیار یکردنی
شوینی جینه کان به ووردی تهرک و
کارنگو له بهر دم زاناکاندا ماوه.
جینه کانی نیو تهر کرؤمؤسومانهی
هیماکانیان زانراوه شوینی تهر
ناتواویانه دهرست نیشان کراوه که
رهنگه نه خۆش پرو به پروی چهند
نه خۆشییه کی تایبعت بکه نهوه له
گورچیلدا، یان به شیرپهنجهی
پروستات و پخۆله کان و
پرزوونهوهی پهستانی خوین و
وینی خونتبهره کان.



زانایانی په میانگای جینومی
هاویش له ولاته یه گرتووه کاند
به هاوکاری حکومت هینکاریه کی
سهرتایان بؤ پرله جینه کان له
سمی کرؤوسو سوماتی مروییدا
دوژیه وه.

پەيمانگاي جينۇم بەشىكە لە
دەزگا جىھانىيەكان، ھەموو ھەرلە
زانستىيەكانى خۇي بۇ دانانى
نەخشەيەكى گشتى و سەرتاياگىرى

جینە مۇزىيەكان تەرخان كەردە. ئەمە كۆمۇسۇمانەش كە
 ئاومۇكەكانىيان ئاشكەرا كرا بىرىتەن لە پىنچەم و شانزەيەم و
 ئۆزەيەم لەئىو كۆمەلىكى تايىبەت و جياكاراوى ئاوكە ترشى
 (DNA) كە لە خانەكانماندان و پەرەلى ژيانىان لەخۇگرتوۋە،
 ھەولەكانى پىشستر لە كۆتەيى سالى پابىردوۋا
 ھەلۋەشانەنرەي ھىماكانى كۆمۇسۇمى بىست و دوۋەمى
 ھىنايە ئارۋە، بىرارە لە حوزەيرانى سالى داھاتوۋشدا يەكەم
 ھىلكارى بۇ تەۋاۋى كۆمەلەي كۆمۇسۇمەكان بىكىشەيت.

شونى جىنەكان:

وزیرری وزہی ٹہ مریکی (بیل ریتشارڈسون) کہ
وزارتہ کہی یہ بشیکی گریگ ہمداری جٹیہ جی کردنی ٹہم
پروڑیہ دکات، رایگہ یاند کہ ٹیستا سنی بہش لہ نہ خشیہ
گشتہ، حنہ مڑمکان تہاو ہوہ.

تۆۋەن مەۋجىتى پەيىمانگى جىنۇم جەخت لەۋە دەكەن كە
(90%) نى ئەۋەتتىكى كەرىكى زۆرى ئەۋە
چارە سەۋىيە، ئەگەر ئەۋەتتىدا ۋەك زانا يان دەلەت ئەۋ
پەۋەتە پەۋەتە گەۋەگە كەنى پەۋەتە ئالۋىزى ئىيان لەۋ
ئەگەت.

شهر شویناهی زنجیره کیمیاییه کانیاں دیاریکراوه، له نیوان (10 بۆ 15) ههزار چین دهرگرتوه، واته نزیکهی (11٪)ی ماده بۆماوهیه کانی، موقوفه. بهلام هیشتا دانانی، بهرله (code)

كیبركۆ كیشمه كیش؛
پېشپېككى لەنيو ھىنگاۋەكانى ھەريەكە لە كەرتى گشتى و
تايبەتدا لە بايەتى دەرخست و زانىنى پەرلەي جينەكاندا
ھەيە، ھەريەكەيان گومان لە قەبارەو جۆرى ئو پېشكەوتە
دەكات كە لاينەكەي ديكە بە نەجامى دەگەيەنئەت.
ھەفتەي رابردو دەزگای (Celluler Genomix) رايگەياند
كە دەزگاكەيان لە دانانى زنجيرەكانى ئاوكە توشى DNA لە
ھەموو كۆرۈمۆسۆمەكانى تاكە كەسكەدا بۆتەرەو ئۇستا
سەرقالى دانانى پىندراۋەكانە لە پىزبونە پاستەقینەكەياند.
تەكنيكەكانى ئەم دەزگايە لە چاۋ ئو تەكنيكەكانى دەزگا
گشتىيەكان پەيپەروى دەكەن جياۋازە لە دۆزىنەروى نەخشەي
بۆمارەيى مەزۇيدا بۆ كۆمپانايەكانى دەرمان.
دەزگای تايبەتى نەخشەي بۆمارەيى مېروويەكى مېوەي
بلاۋكردەرە كە ئاۋى (Dorosophila melanogaster).
تا ئۇستا ئەمە گەۋرەترين بوونەرە كە زانىنى ھىماكانى
پەرلەي بۆمارەيى بە تەۋاۋى تەۋاۋى بۈۋە. ئەم تۆزىنەۋەپەش
بە ھاۋاكارى و ھەۋلى دەزگا گشتىيەكانەرە نەجام دراۋە.

Internet

تیشك پىرژاندننى خواردەمەنى

دكتور زىن پىرىدى

كۆلىتى زانست — زانكۆى بەغدا

دەردەكەۋىت كۇمپانىكاكان جارى رانەھاتىن و فىزى نەبۇن و (mstration) ھالەتى يەكەنىش لەوانەيە مۇتەئەسە بە تەندروستى تەكنۇلۇجىيەكە نەكەن.

لە سانى 1983 دەزگەكانى بەرئۆمبەرايەتى خواردەمەنى و دەرمەن واتە Foot AND Drug Adm لە ئەمەرىكا بوارى بەكارھىنانى تەكنۇلۇژىيە تیشكىنى بەھارەت و دەرمەنى روۋەكى دا و ئىستە بە شىۋەيەكى ھەمىشەيى لە كارگەكانى دروستكردنى بەھارەت و دەرمەنى روۋەكى، بەكارھەنرەت. تیشكىن كەردنى ئەم جۆرە بەرھەمە روۋەكىيەنە چ مىكرۇب و كەپرو گەراي مېش و مەگەزو بەكتەرىا ھەيە بەسەر ماددەكەدا ھەموو دەفەوتەن. شىيانى باسە لىكۆلىنەۋەى كارىگەرى تيشكىن بەسەر خواردەمەنىدا (30) سال لەمەۋىر دەستى پىن كەردوۋە لە ئەمەرىكا و ئىستە ھەموو كۆسپەكان لاپراون لەرئىگەى ئەم تەكنۇلۇژىيە.

لە سانى 1987 بەرئۆمبەرايەتى دەرمەن لە ئەمەرىكا واتە FDA بوارى بەكارھىنانى تيشك پىرژاندننى گۆشتى بەرازى دا بەرادەيەكى كەم واتە بەقەپارەى (100كىلۇراد-kHorad) گۆشتى بەراز ئرخى ھەزەلەنە لە ئەمەرىكا و ئەوروپادا خواردنلىكى زۇر باۋە، كرمىكى تايبەتى ھەندىك جار توۋوشى بەراز دەيىت و كرمەكە لەناو ماسولكەكانى گىيانەۋەرمەكەدا دەئىت و لەوانەيە كرمەكە گەراكەى بگوازىتەۋە بۇ لەشى

باسى ئەم جارەمان دەربارەى تەكنۇلۇژىيەكى نۆيە بۇ پاراستنى خواردەمەنى وميوە لە پزىن و كەپرو ھەلەنەن. واتە باسنى چۆنىتى درىزكردنى تەمەنى خواردەمەنى وميوە ناسكە بەتەكنۇلۇژىيەكى تازە. ئەم تەكنۇلۇژىيە بە ئىنگلىزى پىنى دەلەن (Food Irradiation) واتە (تیشك پىرژاندننى خواردەن) يان (تيشكىنى خواردەمەنى) يان (تشعيع الاغذية)

بى گومان ھەمو ئەزانىن چۆن پەتاتە پاش ھەفتەيەك دەست دەكاتە بەچەكەرە دەركردن و پەگ دروست كەردن بەتايبەتى ئەگەر ھاتوۋ شويىنى ھەماركردنى شىن دارىيت. قەبارەيەك لەم جۆرە پەتاتەيە بەكەلەكى خواردەن نامىنىت و فېرئ دەدرىت. ھەروەھا سەۋزە ميوە پاش چەند رۇژنىك مانەۋە كە پوۋ ھەل دىنىت و لەپاشان دەرئىت تەننەت لەناو بەقىرىشدا ھەمىشە تىك دەچن و تاميان دەگۆرپىت و فېرئ ئەدرىن.

ئەم گىرو گرافتەنە چارەسەر كراون بەتيشكىنى خواردەمەنى. بۇ وىنە ژاپونىيەكان دەتوانن پەتاتەى تيشكىنراۋ لە بازار پەكرن، ھەروەھا لە دەۋەتى ئەفرىقىي باشور ميوەى تيشكىنراۋ دەفۇرشىت. لە ئەمەرىكا ئەم جۆرە تەكنۇلۇژىيە مۇشتا بلانەبۆتەۋە، ھەرچەندە كارىدەدەستان بوارى تيشكىن كەردنى گەنەم پەتاتەيان داۋە بەلام وا

ئەم زاناو گروپمانەى كە دژى تيشكىنن دەلنن ھەتا ۋەكۈر باش بوون ئەبىتەۋە كە خواردنى تيشكىنن كراۋ بى زىانە بۇ تەندروستى مۇۋ ئايىت ئەو جۆرە خواردەمەنى يانە لەبازاپ بقرۇشريت. ھەرۋەھا لايەنىكى دىكەى مەسەلەى تيشكىنن كەردنى خواردەمەنى ۋەكۈر لە پىشەۋە گوتەمان (ترسە)، خەلكى لە ۋوشەى تيشك و تيشكىنن ئەترسىن و ئەو خواردەمەنىانەى كە ۋوشەى (تيشكىنن كراۋى) بەسەردا نووسرايىت ھاۋولاتى يەكان ئايكىن چونكە لىنى دەترسن. دىكتۇر مارك رۇبىنىتاۋتز سەرۋكى ئامۇزگاي (تيشكىنن تەندروستى يە) لە ۋاشىنتۇن دەلنن: تيشكىنن كەردنى خواردەمەنى ھەندىك لە ئاۋىتەى نوئ پىك دىننن كە ھەتا ئىستاكەس نازانىت چىن و پىكھاتۋەكانيان چۇنە؟ ئەك ھەر دىكتۇر مارك لەم بېروايەدايە بەلكۈر زۇركەسى تر رە ھەنەيان

ھەيە دەربارەى
تيشكىنن كەردنى
خواردەمەنى و دەلنن
زۇر پىۋىستە ھەموو
ئەو ئاۋىتە نوئ يانە
بناسا رىن و
لىكۋلىنە ۋەھيان
بەسەردا بىكرىت بۇ
ئەۋەى نەبن بەھۋى
توۋش بوونى مۇۋ
بەنەخۇشى يەكانى
شىنرەنچە.



تيشكىنن كەردنى خواردەمەنى لەپىش ھەموو شتىكدا كاردەكاتە سەر ئاۋ و گەردى ئاۋ دابەش دەكاتە دوو پارچە: يەكىكىيان پەگى ھايدىرۇكسىلە ۋ ئەۋى تىريان گەردىلەى ھايدىرۇجىنە.

رەگى ھايدىرۇجىن واتە گەردىلەى ھايدىرۇجىن ھەرۋەھا كۆمەلەى پەگى (OH) كە پىنى دەلنن (رەگى ھايدىرۇكسىل) دەشيت يەكتىرى بگرنەۋە گەردى ئاۋ دووبارە دروست بىكەن بەلام ھەمىشە دەشيت كارلىكى كىمىيائى تر جى بەجى بىكەن ۋەكۈر:

1- يەكگرتنى دوو كۆمەلەى ھايدىرۇكسىل و پىكھىنانى گەردىك لە پىروكسىدەى ھايدىرۇجىن واتە (H_2O_2).

2- كارلىكردنى رەگى ھايدىرۇجىن يان ھايدىرۇجىن يان ھايدىرۇكسىل لەگەل مادەكانى تىرى خواردەمەنى يەكە بۇ ۋىتە پىرۇتىنىيەكان و كارپۇھىدرا تەكان. لىزەدا ھايدىرۇجىنىكى لايەلا ۋەردەگىن و پەگىكى ئازاد free radical دروست دەيىت. بۇ ۋىتە كۆمەلەى ھايدىرۇكسىل واتە OH لەۋانەيە لەگەل ئەلقەى بەنرەنداكارىك بىكات و بەشى ترشى فنىك ئەئىنى پىرۇتىن بگۇپىت بۇ تايىرۇسىن Tyrosine يان لەۋانەيە زىجىرەى پىرۇتىنەكان شى بىكاتەۋە يىاخود لەگەل بەكتىريادا بىيانبەسىتتەۋە لەشىۋەى تۇر بەلام لەگەل ئەم ھەموو گۇپانكارىانە ھەرس بوونى پىرۇتىن لەۋاۋ گەندەو رىخۇلەكانى مۇۋقدا ترشە ئەمىنىيەكان پىك دىنن و ھىچ جۆرە زىانىك بەتەندروستى نابەخشن.

(دىكتۇر ۋەھىفى ئىۋار) (پىسپۇرى زانستىيەكانى

خواردەمەنىيە
لەزانكۇى ماسا
شۇسسىتس
لىكۋلىنەۋەيەكى
دەربارەى ئەم گىرو
گرفتە جىبەجى
كردوۋە كەبىرتىبوو لە
گەرم كەردنى چەۋرى و
تيشك پىرژاندنى
لەپاشان شى
كەردنى ۋەى
خواردەنەكە.

لەئەنجامى تىكشكىنن و گەرم كەردن پىكھاتۋەكانى چەۋرىيەكە ھەمىشە بىرىتى بوون لە ھايدىرۇكارىۋن، ئالەھەيد، كىتون و چەۋرى پۇلىمىرۇن كراۋ ترشى چەۋرى پەتى گەلىك ئاۋىتەى تر. ھەرۋەھا لىكۋلىنەۋەكانى لەم بارەۋە گەلىك لايەنى تىرى گۇپانكارى خواردەمەنى بەگەرما ئاشكراكرە.

ئەۋەى پاستى بىت ھەتا ئىستاكە ھىچ زانايەك يا دەزگايەك شىكردەنەۋەيەكى تەۋاۋ باۋەپىكراۋى خواردەمەنى نەكردوۋە ھەرچى شىكردەنەۋەيەكى خواردەمەنى كراۋە ھەتا ئىستاكە نوقسانەى تەۋاۋ نىيەۋ بەجۇرەى رىژىم جۇرى ھەموو پىكھاتۋەكانى ئاۋ خواردەنەكان ئاشكرا بىكەن. بۇيە ھەمىشە

ماسەلەسى خۇراپى پەخىنەس تونۇت

ئاستى ئېرىس مىندالان كەم

دەكاتەۋە

سەبارەت بە نىزم بونەۋەى ئاستى ئېرى مىندالان، بەم دىۋايىيە ژمارەيك زاناي پىزىشكى دەروونزانى لە ئەخۇشخانىيەكى ۋىلايەتى ماساچوسىتسى ئەمىرىكا، دىۋى زىنجىرەيك لىكۆلىنەۋە گەشىتنە ئەم پاستىيەى كە مامەلەى خۇراپ ۋىدانى مىندالان، دەپىتە ھى تىكچوونى ئاستى ئېرىيان سەرمەى ئەۋەى كە پەشىۋى دەروونيان بۇ دروست دەكات پەنگە بەدرىزىي تەمەنىش ئەرحالەتە ئەگەل مىندالەكەدا بىننىتەۋە.



بە بۇچوونى تۈزۈمەۋەكان لە ئەنجامى مامەلەى خۇراپى دايكان ۋاۋكان ئەگەل مىندالەكەياندا، مىندال تۈۋشى كەم بونەۋەى تۈۋان تۈۋان خانە مېشكىيەكان دەپىت دىارە ئەمەش كاردەكاتە سەم كارامەيى ۋ تۈۋانكانى ئەم مىندالەۋ ئاستى ئېرى دانەبەزىت. لىكۆلەرمەۋەكان لە ئەنجامى لىكۆلىنەۋەكەياندا جەخت لەسەر ئەۋە دەكەنەۋە كە مامەلەى خۇراپ مىندال تۈۋشى جۇرىك لە گىلى دەكات، دواترىش كېشەى لەبۈۋارى فېرېۋون ۋ تىگەيشقندا بۇ دروست دەپىت ھەربۇيە ئامۇزگارى دايكان ۋاۋكان دەكەن كە لەسەرخۇۋ ھىۋاش بىن لە مامەلەكرىن ئەگەل مىندالەكانيان ۋاۋشتر ۋايە لە ھەمۈر جۇرە پەخنىيەكى تۈندۈ سەرمەنىشت دەۋر بىكەنەۋە.

Internet لوقمان جەمال

ھەۋەل كۇشش دەدرىت بۇ دۇزىنەۋەى پىگى كى تازەۋ نامىرى ھەستىارۈ نۆى بۇشى كىردەۋە.

دەزگى خۋاردەمەنى ۋ دەرمان ۋاتە (FDA) لە ئەمەرىكا ياسايەكى دەرگىدۈۋە لەربارەى خۋاردەمەنى تىشكىن كىراۋ كە دەلەت : پىۋىستە ھەمۈر خۋاردەمەنى يەكى تىشكىن كىراۋ لەسەر پاكەتەكەى بىۋىسرىت بەرۋونى كە ئەم (جۇرە خۋاردەنە بەتېشك پىزىنراۋە)، بۇ ئەۋەى ھالەتتىكان ئاگادارېن.

ئەۋىياسايە گىرو گىرقتىكى گەۋرەى دروست كىردۈۋە ئىۋان بازىگانى خۋاردەمەنى تىشكىن كىراۋ بىگومان ھەۋەكە گۈتەمان ۋەشەى تىشكىن ۋاتە ئىشعاع زۇر ۋەشەيەكى ترسناكە خەك ھەر كە بەرچاۋى دەكەۋىت ئىتر دەترسىت ۋ دەۋر دەكەۋىتەۋە لەم خۋاردەمەنىيە. ئىنجا بۇ چارەسەركىردىنى ئەم گىرو گىرقتە بازىگانەكان ۋ كارىبەدەستان بېرىيان لەۋشەيەكى گۈنچاۋ تىرو كەم مەترسى تر كىردەۋە لەجىياتى تىشكىن بەكار بېتىن. لەم دىۋايىيە كارىبەدەستان ۋەشەيەكى تازەيان پىشنىار كىرە بۇ ئۈۋىس ئەسەر پاكەتى ئەم خۋاردەمەنىيەى تىشكىن كىراۋ ۋەشەكە بىرىتە لە (Picowaved) ۋاتە (كەمىكە تىشكىن كىراۋ). پىكۆۋەيىف قەۋارەيەكى تىشكىننى زۇر لاۋازەۋ ھىچ زىيانىكى بۇ تەندروستى نىە.

ھەندىك لەكارىبەدەستان لە ۋەشەى پىكۆۋەيىف ئاپازى بۈۋون دەلەن ۋەشەى پىكۆۋەيىف لەناۋ قاموسدا نىە ۋ ھالەتتەكان ھەرنانان چىيە؟؟ ۋەچى دەگەيەنىت؟؟ لە كۇتايى ياسەكەماندا ئەتۈۋان بلىن مەسەلەى تىشكىن كىردىنى خۋاردەمەنى بۇ ئەۋەى ماۋەيەكى زۇر بىننىتەۋە بە بى تىكچوون ۋ بەبى كەۋو ھەلەپنەن ھىشتا لە قۇناسى تاقى كىردەۋەدەيە ھەرچەندە بۈۋارى تىشكىننى چەند خۋاردەمەنىيەك دراۋە بە قەبارەيەكى تىشكى كەم. لەم دىۋايىيەدا كارىبەدەستەنى كىشت ۋكال لە ئەمەرىكا پىنچ مىليۇن دۇلارىيان تەرخان كىردۈۋە بۇ لىكۆلىنەۋەى گىرو گىرقتى تىشكىن كىردىنى خۋاردەمەنى. شىيانى ياسە ترسى دەروونى يەكەم كۇسپى ئەم تەكنۇلۇزىيەيە ۋەكو گۈتەمان.

يېرىدە كەيتىدۇ ۋە مىندالت بېيىت ؟

ئەۋەس يېۋىستە ھەمۇننىڭ دەر بارەس جەننى

فۇلىك ئەسلىد بىزانىت

دكتۇرە دىئۇسۇز جەلال

لەندەن

زىيانىان پىن دەگات، ئەم ئازارە كار دەكاتە سىر مىندالەكەم دەپىتە ھەندىك كارى خىراپ ۋەك دانەنىشتىن، پىن ئەگرتىن، شىلكى، كەم ئەندامى ۋ رانەگرتىنى مىز.

لە پاستىدا دورىيە ھەمۇ مىندالەكەم لە كاتى دروست بونىدا ئەم عەيىبى تىادا دروست بىت لە ھەمۇ تەمەنىكدا ۋ پەيۋەندىشى نىيە بەۋەى يەكەم مىندالە ئە خىزانەكەدا يان نا، يا لە ۋەپىش داپكەكە مىندالى سىروشتى بونىت يان نا، ھەروەھا پەيۋەندى بەخىزانەكەم تەندروسىتى داپكەكەشەۋە نىيە.

دايك خۇى دەتوانىت مىندالەكەم لەمۇ دەردە پىزگار بىكات، ئەگەر پىش ئەۋەى سىكى پىرىكات بىر لەۋە بىكاتەۋە. زۇر بەخۇشەۋە بەدايك دەلەن، بەلەن دەتوانىت شىتىك بۇ مىندالەكەت بىكەيت بۇ ئەۋەى لە عەيىب ۋ عارى بىرپەرى پىشت پىزگارى بېيىت.

زانايان بۇيان دەركەۋتەۋە كەۋا جۇرىك لە قىتامىن B ۋەيە پىن دەۋترىت فولىك ئەسلىد Folic Acid تەۋاۋ دوزمىنى ئەم حالەتەيە.

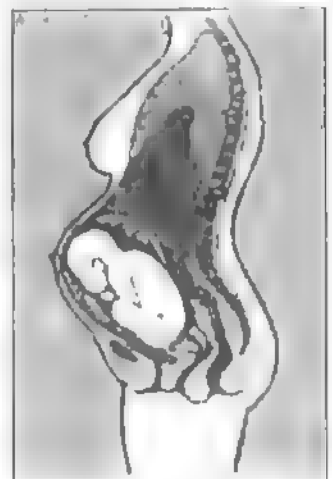
توۋىزىنەۋە پىزىشكىيەكان دەريان خىستۋەۋە كە ئەگەر ئۇنىڭ بۇزانە كەمىك فۇلىك ئەسلىد زىياتر ۋەرىگرىت لەۋكاتەى

ھەمۇ ئۇنىك، تەننەت پىش سىكىپىۋىنىش، ھەمۇ ئاۋاتىكى ئەۋەيە كە مىندالەكەم زۇر رىكۋىكى بىن عەيىب ۋ عارى بېيىت. ھىچ كەسكەم جەزىۋە ناكات ھىچ تەنگۈ جەلەمە يان مەترسىيەك لەزىيانى مىندالەكەم دا ھەيىت.

بەلەم بۇزانە، لەكاتى سىكىپىۋىۋىندا، رەنگە دور مىندال دروست بىن كە عەيىكى كەمىان لەبىرپەرى پىشتىندا ھەيە، ۋەكۈ كۈن لەبىرپەرى پىشتىدا.

ئەم عەيىبى بىرپەرى پىشت بەۋەى ئەۋەۋە دەپىت كەۋا لەكاتى دروست بونى ئىسقاۋەكانى مىندالەكەم دا، ئىسقاۋەكان

بە باشى دروست نابىۋە يەك ناگىر، بۇ ئەۋەۋە كۈنى بىرپەرى بەۋەى يەك ئەگرتى بىرپەرىيەك يا زىياترى پىشتەۋە دروست دەپىت، ئەمەش دەپىت بەۋەى دانەپۇشىنى لىركە پىشەك spinalcord ۋ لەۋكانى ئەمانەش ئەگەر باش دانەپۇشىرىن ئازارىان دەگات ۋ زۇر



3-ئەم خوارىدنا ئەم خۇ كەمىسروشتى فۇلىك ئەسیدىيان تىدایىس ھەرگىز زىادەمیان كۆلىنە.

ھەندىك جەپى ۋەك مەلتى فیتامىن Multivitamin پەنگە فۇلىك ئەسیدى تىدا بىت، بەلام كەمترە لە پىئوستى لەش. ھەرگىز خوارىدنى جەپى- مەلتى فیتامىن زىادەمەخۇ بەمىۋاى ئەمەى كە مادەى فۇلىك ئەسیدت زۇر بىداتى، چۈنكە بەزىاد قوتدانى جەپى مەلتى فیتامىن زىاد لە پىئوستى خۇت فیتامىن ۋە كانزا نەچىتە لەشتەۋە كەۋابىت باشتىن پۇگا ئەمەى كە فۇلىك ئەسید بەمەپ ۋەرىگىرت، ئەمەش دەپىت ھەر بىرىتى بىت لە 400 مىگم كە زۇر جار دەشئوسىرت (ug 400 يە 400 mcg يا 0.4 mg)

-ئایا باشتىن كات كامەىە بۇ ئەمەى دەست بەۋەرىگىرتى فۇلىك ئەسید بىكەم؟

-دەپىت لەركاتمەى كە بىرىارى سىك دەدەپت دەست بەۋەرىگىرتى فۇلىك ئەسید بىكەم، ۋە زىشى لى ئەمەپىت تا سىك دەپىت بە 12 ھەفتە. خۇ ئەگەر جەزىشت لەسك ئەمە،

بەلام بەرگىرىەكى رىكۆپىنكى سىكپىپون ناكەمىت، تىكەپ ھەمەۋ رۇتۇك 400 مىگم فۇلىك ئەسید قوت بىدە، ئەمەش لەبەر ئەمەى كە نازانىت كەى سىك پىپ دەپىت ھەمەۋا زۇرپەى كۇنەندامەكانى مەدالەكەت (لە گەلىاندا بىپىپەى پىشتى) زوۋ دىروست دەپىت،



تەنەت زۇر جار رۇنكە ھىشقا بەخۇى ئەزانىۋە كەسكى ھەمە، لەبەر ئەمە دەپىت لەۋ كاتمەۋە كە بىرىارى سىكە دەدەپت، يەكسەر دەست بەۋەرىگىرتى جەپى فۇلىك ئەسید بىكەم ھەتا سىك دەپىت 3 مانگ، بۇ ئەمەى لە كاتى خۇبىدا رىزەپەكى باشى فۇلىك ئەسید بىچىتە لەشتەۋە.

-ئایا بەراستى جەپى فۇلىك ئەسید زۇر پىئوستە؟

-بەلى چۈنكە زۇر زەمەتە بەمەى خوارىدەۋە ئەۋ بىپە پىئوستىەى فۇلىك ئەسید لەركاتمەۋا بىچىتە لەشتەۋە، بۇ نەۋە دەپىت 5 پارچە لە يەككى لە جۇرەكانى خوارىد بىخۇت بۇ ئەمەى بىپى تەۋاى فۇلىك ئەسید بىچىتە لەشتەۋە. لەگەل ئەۋەشدا دلت ھەر لە مەراقدا دەپىت، چۈنكە نازانىت ئایا

كەپىشتى مەدالەكەى دىروست دەپىت مەترسى ئەم خەۋشە لە مەدالەكەدا زۇر زۇر كەم دەكاتەۋە.

ئاساتىرین پۇگا بۇ ئەمەى پزانىت كەۋا ھەندىك فۇلىك ئەسیدت ۋەرىگىرتەۋە كە رۇگا لە عەبىبار بۈۋى مەدالەكەت بىگىرت ئەمەى كە لە رۇگەى دەمەۋە جەپى فۇلىك ئەسید ۋەرىگىرت، ئەم ھەپە لە ھەمەۋ نەخۇشخانەۋە دەرمانخانەپەك دەست دەكەپت ۋە زۇر ھەزەنىشە.

فۇلىك ئەسید، خۇشى، لەزۇر خوارىدنا ھەپە كە پۇژانە دەپىخۇن، بەلام مەترسى ئەۋە ھەپە كە لە خوارىدەكەدا ئەۋەندە ئەپىت كە رۇگا لە عەبىبار بۈۋى مەدالەكە بىگىرت، كەۋا بىت ۋەرىگىرتى جەپەكە زۇر زۇر كىرگە.

-ئایا تۇ پىئوستە بەجى ھەپە دەرىسارەى فۇلىك ئەسید پىزانىت؟

II-فۇلىك ئەسید چىپە؟

-فۇلىك ئەسید فیتامىن (B) يە، ئەمەش بە جەپ دەست دەكەپت، ھەمەۋا لە خوارىدنىشدا بەسروشتى زۇر، ۋەك فاسۇلىاى تەپ، پرتەقال، ھەۋىن، ھەمەۋا ئاۋى كۆشتى كاۋگۇل.

2-چۇن دەتۋانم ئەۋ جەپى فۇلىك ئەسیدە ۋەرىگىرم؟

-ئەگەر بىقەپت بەتەۋاى رۇگا لە عەبىبار بۈۋى بىپىپەى پىشتى مەدالەكەت بىگىرت، ۋە ئەۋ فۇلىك ئەسیدەى ۋەرى

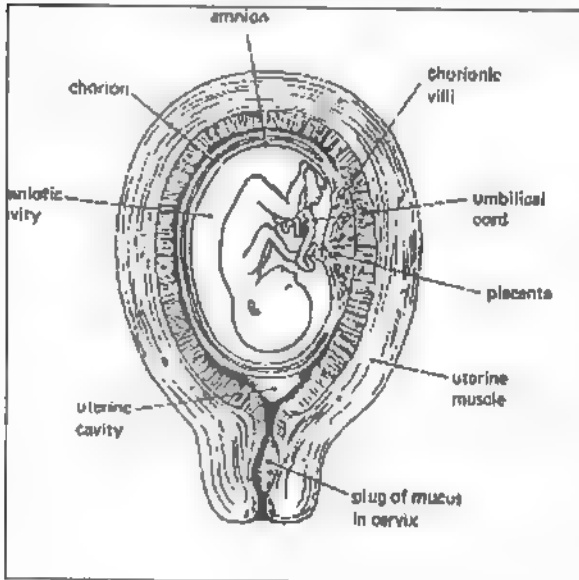
دەگىرت زۇرتىپىت لەۋەى لە خوارىدەكانتەۋە دىتەۋە لەشتەۋە، ئەۋا بۇ زانايان دەرەكەۋتەۋە كە دەپىت 3 ئەۋەندەى كە لە خوارىدەكانتەۋە ۋەرى بىگىرت، لەبەر ئەمە پىزىشكەكان ئامۇزگارپت دەكەن، كە پەنگە سىك پىپىت، يا بەتەماى سىك پىپون بىت، دەپىت ئەم سى شتەى خوارەۋە جىبەجى بىكەم.

1-پۇژى 400 مىلگىرام فۇلىك ئەسید ۋەرىگەر.

2-ئەگەر سەپىرى دىۋى دەرەۋەى قوتى ھەندىك خۇراكى نامادەكراۋ بىكەم دەپىت كەمادەى فۇلىك ئەسیدى بۇ زىاد كراۋ، خوارىدناىان خراپ نىە بەلام ئەگەر بۇيان زىاد ئەكراۋ، مەيان خۇ

جەپىنىكى زۇر بچوكە زۇر بە ئاسانى قوت دەچىت، و پىئويستە پۇزى 400 ملگم وەرېگىرت.

-ئەو خواردنانه كامانەن كە فولىك ئەسىدىيان تىدا زۇر؟
-ئەمانە 50 ملگم فولىك ئەسىدىيان تىدايە. بە پۇزاتە بىسانخۇرەكو: (لۇييا، ئاوى گۆشتى مانگا، ھەوئىن، گورچىلەي كولۇ، سىپىناخ، سىلق، فاسۇلىي سەون)
ھەندىك خۇراك مام ئاۋەندىن لە بېرى فۇلىك ئەسىدا واتە 15-50 ملگم لە ھەر ژەمىندا لەۋانە پاقىلەي سويما، قەرنائىيت، ئۆكى كولۇ، پەتاتە، كاھو، پرتەقال، پۆلكە، ئاوى پرتەقال، فاسۇلىي كولۇ، ئانى بۇر، كەلەرم، ماست، ئانى سېپى، ھىلگە، بىرنى زەردىباو، مەكەرۇنى بۇر.



سەرنەج:

جگەر، بېرى فۇلىك ئەسىدى زۇر، بەلام ئابىت پىش سىكەت بەماۋەيەكى كەم لەكاتى سىكەت دا جگەر بخۇيت چۈنكە جگەر فېتامىن A زۇر تىدايە، ئەم فېتامىنەش ئەگەر لەشتدا زۇر بوو زىيان بە مىدالەكەت دەگەيەنەت. نەرمەشت لەبىر نەچىت كە بە كولاندنى زۇرى خۇراك فولىك ئەسىد لەناو دەچىت.

سەرجاۋە:

What All Women
Should Know
(Folic Acid)
London- 20001

فولىك
ئەسىدەكە لە
كاتى ئى ئانىيا
كولاندنىسى
خواردنەكەدا
ي
ھەلگرتىداكەم
بۆتەرە يان نا.
فولىك ئەسىد
لەناو خواردندا
لەناودەچىت.
بەتايىبەتى



خواردنىك كە زۇر كولايىت.

-ئايا فولىك ئەسىد ئازارم ئادات؟

-نەخىر، زانايان بۇيان دەرگەوتوۋە كە فولىك ئەسىد بەھىچ جۇرىك زىيانى بۇ ژىنك نىە كە لە تەمەنى سكو زاداينىت، تەنانتە ئەگەر بەيەردەوامى جەپەكەش بۇ سالنەھاي سال وەرېگىرت. چۈنكە لەش زۇر بە ئاسانى دەرئانەت خۇى لە زىادەي ئەم فېتامىنە پزگارى بكات، ئەگەر بەزىادە چۈە لەشەۋە.

دەرئانەت ئەمانە ئە پزىشكەكەت پىرسىت.

بەتايىبەتى ئەگەر نەخۇشەيەكى دىكەت ھەبوو وە دەرمانى ئەو نەخۇشەشت وەردەگرت. بۇ نەمۇنە، يەكىنك لەو نەخۇشەيە، نەخۇشى فنىيە لەركاتەدا بەتايىبەتى دەينىت بە پزىشكەكەت بلىيت.

-ئايا چى بىكەم ئەگەر سىك ھەبوو؟

-ئەگەر سىك ھەبوو، يەكسەر دەست بە وەرگرتنى جەپى فولىك ئەسىد بىكە و بەردەوام بە لەسارى تا سىكەت دەينىتە 3 مانگ بەلام تىكايە ئەگەر ئەم كىردارەت لەبىر چوۋوبو و سىكەت بېوۋ بەسى مانگ. خۇت زۇرسەغلەت مەكە، چۈنكە زۇر مىدال لە دايەك دەبىن بە سەلامەتى، تەنھا لە رىگاي خۇراكى سىروشتى دايەكەكەۋە.

-جەپى فولىك ئەسىد ئە كۆى دەست دەكەۋىت؟

-ۋەك وتمان ئەم جەپە لە ھەموو نەخۇشەخانەو دەرمانخانەكان دەست دەكەۋىت. جەپى فولىك ئەسىد،



لەدايك بوونى يەكەم مەيمونى چاكراسى بۆماوھىيى

دروست كىردى دەرمان بەكار دەھىنرىن. ھەروەك كارى بۆماوھىيى لە دروست كىردى بەكتىراو ھەيئەتەكان دا بۆ دەست كەوتنى پىرۇتىنە مۇقەيەكان ۋەك ئىنسىۋلېن، بەلام ھىچ كەسنىك لەوھەپىش ئەر جىنە ئۆيىيە تايىبەت بەگيانەھەرانى لە زىندەھەرە سەرەكەيەكاندا نەدۇزىيەتەو كە مەيمون و مۇف بگىرتەو.

لەسالى پاپىردودا كۆمەلەكەي پىرۇفىسۇر شاتن لە كۆپىكرىدى مەيمونىك كە ناۋى تىترايان ئى نا سەرەكەوتن، ئەۋىش بەمۇى دابەش كىردى دوجىن بۆ دولەتى تەوا ھەروەك چىۋن بەشۋەي سىروشتىيەكە لەبارى دانەھىيى دا پىرۇدەدات.

پىرۇفىسۇر شاتن ۋوتى كە بارى تەندروستى ئەر دوو مەيمونە باشن، بەلام بۆبۇنەھەي ھەۋالى بەكارھىنانى تەكتەلۇزىيە كۆپىنى مەيمونىك بۆ نەمەپەكەي كۆنچىنراۋى مۇف. لەپىنناۋى تاقى كىردەھەي نەخۇشەيەكان لەسەرى، بۆو ھۆى كارىگرى ناپەزايى ۋ تۆپەيى لاي ئەر كۆمەلەكانى كە پارىزگاۋ ھارەلى گيانەھەران. يەككە لە كۆمەلەكانى بەرىتانيا كە لەم بۆرەدا كارەكات ۋوتى، كەتاقى كىردەھەي ئۆچىۋر بەماناى زىاتەر كەم بۆنەھەي نازارو مەردن بەگيانەھەرە سەرەكەيەكان. ۋوتە يىۋىك بەناۋى ئەر كۆمەلەيە ۋوتى: نەمە تەنھا سەرەتايەكە بەلام لەكۇتايدا نەنجامەكەي دەپىتە ھۆى خراپى ۋ نازارۋىكى زۇر، ئەمەش بەسە ۋەك نەھەي بەسەر قىرتىنەركەكانى ۋەك مەش دا ھىنراۋ.

ئامانچى پىرۇتەكە:

پىرۇفىسۇر شاتن ۋەلامى ئەر جۆرە رەخنانە بەو دەداتەو كە بۆنەھەرە سەرەكەيەكان لەبارودۇخى ئاشكرادا بەكاردەھىنرىن. ھەروەھە پوونى كىردەو كە ئەر يىۋەكەيە لە نەنجامدا لە خزمەتى ئەر گيانەھەرانە خۇشيان بەكاردىت. ھەروەھە ۋوتى ئىمە ھىچ كارىك ناكەين بۆ توش كىردى مەيمونىك بەھەر نەخۇشەك، تاكو نەزانىن كە چارەسەرەكەي بەرىگاۋەيە، ئامانچمان توش كىردى مەيمونەكان نى يە بەتەخۇشى، بەلكو لەرەگاۋ رېشە دەرھىنانى نەخۇشەيەكانە.

ئىنگىز Internet

ۋلاتە يەكگرتەكانى ئەمەرىكا لەدايك بوونى يەكەم مەيمونى بۆماوھىيىيان پاگەياند، ئەمەش لە تاقى كىردەھەيەكدا كە ھىۋايەكە بۆ دەرخستى ھەندىك لەو نەخۇشەيە دىۋخايەنەھى كە توشى مۇف دەين.

بۆ ئەر مەبەستەش كىردارى كۆپىنى بۆماوھىيى لە ھىككۇكەي مەيمونىكدا كىرا، كە لە جۆرى Rhecus بۆو، لەمەلەندى ئوريجونى ھەرىمى بۆ لىكۇلىنەھەي زىندەھەرە سەرەكەيەكان. لەدايك بوونى مەيمونىك ھاتەكايەو كەناۋى (ئاندىان) لىئا، بە ھىككۇكەيەكى چاك كىرا بەرىگەيەك كە جىنكى ئاسانى تىدا بۆو يەشۋىكى ئى بۆۋىسۇرە لەناۋ خانەكەدا كە لەژىروردىيىندا بەپوونى دەپىخرا. زاناکان لەپاپۇرتىكدا كە لە كۇقارى science ژانستى دا بۆۋىيان كىردەو ۋوتىيان، بەھۆى تۋانا تەكتىكەيەكانى خۇيانەو دەتۋانن كۆپانكارى گرنگ بەكەنە ناۋەو بە جۆرىك مەيمونەكە بگۇنچىنرىت لەگەل نەخۇشەيە مۇقەيەكان دا ۋەك شىۋىپەنجەي مەمەك ۋاپىۋسى نەخۇشى ئەيدىن. لىكۇلەرەھەكان لەو باۋەرەدان كە جۆرى ۋەك ئەر گيانەھەرانە، كىلگەيەكى تاقى كىردەھەيى باشن لەچاۋ ئەر مەشكانەي كە ئىستا لە تاقىگەكاندا بەكاردەھىنرىن. ھەروەھە ۋوتىيان پىشت بەستىن پىيان دەپىت بەھۆى خىرا تىگەپىشتن لە چۆنەپتى گەشەي نەخۇشەيەكان ھەروەھە دۇزىنەھەي چارەسەرە نوۋىيەكان شىۋەيەكى خىراتر ۋەردەگىر.

پىرۇفىسۇر جىرالدا شاتن كە لە كۆمەلە لىكۇلەرەھەكەيە ۋوتى دەتۋانن مەيمونەكە توشى نەخۇشى بەكەن ۋەك نەخۇشى ئەلزايمەر، تاكو بۆۋانن بەخىرايىترىن شىۋەي پىشكەۋتوۋ چارەسەرى بۆيكەن، پىرۇفىسۇر شاتن ئامازەي كىرد كە ھىۋامان زۆرە كە بەكار ھىنانى كەمتىن ژمارەي گيانەھەران ۋەلامىكى چارەسەرى تەواۋمان دەست بەكەۋىت، تاكو بەشۋەيەكى خىراتر ۋاپان ئى بگىرت بەيارمەتى پىزىشك چارەسەرىكى بۆ بدۇزىتەو. ھەروەك بەپىرى ھىننايەو كە لەوھە پىش زاناکان ژمارەيەك لە زىندەھەرانى خستۇتە ناۋ نەندازەي بۆ ماۋەيىيەو. لەنۇۋانىندا دوو پانە مەپ كە تەواۋ بۆماوھىيى كىردن بۆ بەرھەم ھىنانى پىرۇتىنە مۇقەيەكان كە بۆ

نەخۇشى شەكرە لە مىندالدا

چارە سەركردنى ددان

Diabetes Mellitus In children & Dental treatment

دكتور سەئىد شەيخ لە تىف

كۆنيزى پزىشكى ددان

دەردە كەوئىت، بارى دەرونى و كىشەى جىاجىا رۇلىكى گىرنگ دەبىنىت بۇ دەركەوتنى نىشانەكانى ئەم نەخۇشىە.

*چۇن رىژەى شەكر لەخوئندا بەرزەبىتتەو؟

بەھۇى كەمى بېرى ئىنسىۇلىن-ى لەش، گلايكۇجىنى جگەر و ماسولكەكان بەبېرى كەمتر دروست دەبن، بەر ھۇيەو لەو (گلايكوجىن) (glycogen) كۆكرائە دەكۇپرىت بەكلكوكۇز (glucose) و شانەكانى لەش كەمتر كلكوكۇز بەكار دەھىنن، بەر ھۇيەو شەكر لەخوئندا بەرزەبىتتەو لەپىژەى ئاسايى خۇى و مىزى شەكر دروست دەبىت كاتىك كە رىژەى لەخوئندا پتر دەبىت لەو پادەيەى كە گورچىلەكان رىژى پىن دەدات، لەشى مرۇف بەم مىزە شەكرەيە بېرىكى زۇر لەئاوو شەلە لەئاوو دەرمەوى خانەكان وون دەكات و دەبىتە ھۇى خەستبەوونەوى خوئىن و وشكبوونەوى لەش (Dehydration). بەمە دەبىتە ھۇى تىكچوون

پىشەكى: نەخۇشى شەكرە بەھۇى تىكچوون لەشىكردنەوى كاربۇھىد رەيتدا سەرھەلدەدات دەركەوتنى بەرزىوونەوى شەكر لەخوئندا، ھەر ھا لەمىزدا، شان بەشانى ئەمانەش تىكچوون لەشىكردنەوى چەورى و پىرۇتىندا روودەدات ئەوى رەچاودەكرىت: دابەزىنى كىشەى مىندالەكەيە و بەرزىوونەوى ترشى خوئىن (Acidosis) كاتىك كە بەدەرمان چارەسەر نەكرىت و پىشتگوى بخرىت،

نەخۇشى شەكرەى مىنالان بەنەخۇشىەكى بۇماوئى دەژمىردىت و بەم ھۇيەو بۇ مىنالان لەبارائىانەو دەگوزىرئىتەو نىشانەكانى لەوانەيە لەمەر قۇئاغىكدا لەتەمەنى مىندالەمەو تا تەمەنى پىرىى سەرھەلدەدات نىشانەكانى لەنەخۇشىكەرە بۇ يەكىكى دى جىاوازى ھەيە، لەمەندىك نەخۇشدا نىشانەكانى بۇ ماوئەيەكى درىژ دەرتاكەوئىت، لەمەندىك نەخۇشدا نىشانەكانى بەسەختى

ۋەرگىرتى ئىنسىولىن يان بەھۇى كەم وىكۆپى لە خوارىدەمەنىدا. نىشانە سەركىيەكانى ئەمانەن: بىرسىتى لەپىر، زەرد ھەلگەرەن، ئارەق كىرنەۋە، فراۋان بۈۈنى پىلۋى چاۋ. ئەگەر نەخۇشەكە مەدە كارىۋەيدىرەيتەكانى نەدىرىتى دەپتە ھۇى لەرزىن ھەست بەگىزىۋ بەلاداكەۋتەن و بىن ھۇشى لەم كاتەدا پىۋىستى بە 10-20 مەتر لە شەلە 50٪ كلوكۇز لە پىلى خۇنەۋە (نەمارى خۇنەنەنەۋە) چارەسەركىرتى (Intra Venaus).

كانى شىلو بۇ چارەسەرى ددانى ئەم نەخۇشانە: پىۋىستە كاتى دىيارىكراۋ بىق چارەسەركىرتى ددانى لەم مىنالانە ۋا پەپەرە بىكرىت كە گونجاۋىيەت ۋە لەگەل كاتى نان خوارىدن ۋەرگىرتى ئىنسىولىن دا شەۋى شايەنى باسە كە كاتى چارەسەركىرتى يەك كاتىمىرو نىۋىيەت لە ۋەرگىرتى ئىنسىولىنى بەيانىان ۋەرگىرتى بىرىكى خوارىدى بەيانىانى باش.



چارەسەركىرتى ددانى ئەم مىنالانە نەخۇشى شەكرەيانە: 1-چارەسەرى ددان دەۋانرىت نەتىجەم بىرىت لەم مىنالانە نەخۇشى شەكرەيانە لەگەل ئەگەرى رۈدانى چەند كىشەيەكى سادە بەمەركىك خۇبۇ نامادەكرىدى پىۋىستى پىش كاتى بۇ كراپىت.

2-لەبەر شەۋى ھۇكارى دەۋىسى تەرازۋى پىزەۋى ئىنسىولىن تىك دەۋات لەبەر شەۋە باشتۋايە دەرمانى پىۋىستى بۇ نامادە بىكرىت بۇ شەۋ مىنالانە نەخۇشى ۋەلەۋكەنى ھەيە. لەۋانەيە پىۋىستىان بە ئۇكسىجىن ۋە يەكەم ئۇكسىجىدى نائىرۇجىن ھەپىت. ئەگەر لە چارەسەركىرتى يەكەم چاردا لەۋە دەچۈكە مىدالەكە ترس ۋەلەۋكەنى ھەيە، دەپىت مادەى ئارامكەرنەۋە (Sedative) ى بىرىتى ئىۋارەۋ بەيانى پىش كاتى چارەسەركىرنەكە. ئەمە ئەگەرى كىشەى لەم مىنالانە كەم دەكاتەۋە ۋەك (لەشى كىرنەۋە ھەلەزىنى خۇراك لە رىخۇلەۋە بۇ سۈپى خۇن ۋەگىشتىان بۇ شانەكانى لەش).

3-بەكارەنىانى (شەدىنالىن) لەگەل بەنجى جىگەيى (Adrenalin with Local Anesthesio) بۇ شەۋ مىنالانە كە نەخۇشى شەكرەيانە: زۇر بۇچۈۋ ھەيە لەسەر ئەم لايەنە.

لەشانەكاندا لەبەر ئالەبارىي لەبەكارەنىانى كلوكۇزدا ۋەك ۋە، بەمە چەۋرى ۋە پىۋىتەكان بەخىرايى دەۋكسىتەرىن زۇر بەگۈرچى (تەنە كىتۇنىيەكان Keton bodies) دىۋست دەپن بەپادەيەكى زۇر كە لەش ناتۋانىت بىان ئۇكسىجىنىت ۋە گۈرچەكانىش ناتۋان بىانكەنە دەۋەۋە دەپنە ھۇى Keto acrdosis (ترشى كىتۇنى).

نىشانەكانى نەخۇشەكە Clinical Features

*نىشانەكانى لە مىندال ۋەگەردە بەشۋەيەكى كىشتى

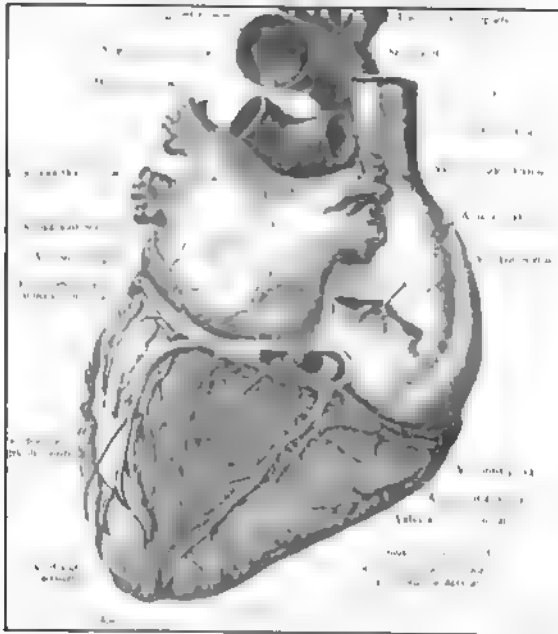
لەيەك دەچىن گىرگەرتىن نىشانە سەركىيەكان:

لاۋازى، تىۋىتى، ئارەۋى خوارىدى زۇر، زۇرمىزكرىدن. لەۋانەيە ئەم نىشانانە لە مىدالاندا پىر لە گۈرچانداپن، لەۋانەيە ئەم نىشانانە لەسەرەتادا زۇر بەخىرايى تى پەپەرە كەبىيەتە ھۇى شەۋى لەسەرەتادا رەچاۋنەكرىت (ۋاتە پىن نەزانرىت) گەلەك چار مىندال ھەندىك سۇى تىزى دەپىت يان دايك ۋەك ھەست دەكەن كە مىنالەكەيان كىشى دادەبەزىت ھەرچەندە خوارىدن بەپىرىكى زۇر ۋەردەگىرت.

نەۋىشانانە كە سەركى نىن ئەمانەن:

ۋوشك بۈۋەۋە پىست، نەرمى نىۋكەكان كىشەى جىجىپاى پىست، تىك چۈۋى مىزكرىدن، مىز پارگىرن بەشەۋە بەپۇر ۋە ھەندىك نىشانەش كە يارىدەدەن بۇ ھەست نىشانكرىدى نەخۇشەكە ۋەك: گىزىۋون ۋەك بۈۋەۋە پىست ۋە سۈۋ ھەلگەرەنى رۈمەت ۋە ھەردۈۋىۋ بۇنى (ئەسىتۇن) لە دەم زۇرۋونى جۈلەى ھەناسە، دل تىكەلەتەن ۋە ئازارى سەك بەگىشتى لىدانى دل خىراۋ لاۋان دەپىت.

*ھۇكارىكى لە ھۇشخۇچۈۋ ئىنسىولىن: لەۋانەيە دلە ۋاۋكى تىك چۈۋى بارى دەۋون ۋە بارى گۈرچۈگۈلى لەش كەدەپنە ھۇكار بۇ دەركەۋتىنى (Insulin Shock) سەدەۋى ئىنسىولىنى. لەبەر شەۋە پىۋىستە كە لە لاي مىنالەكە ھەندىك مادەى شەكرى نامادەپىت بۇ شەۋە ئەگەر ھەستى بەنىشانەكانى كىرد ۋەرى بىكرىت تاكو توشى ئەم لەھۇشخۇچۈۋە تەپىت. لەھۇشخۇچۈۋى ئىنسىولىنى لەۋانەيە لەپەر لە مىدالەكەدا دەرىكەۋىت بەھۇى:



دەرخستووھ كە پىژەى ددان كلۇرېوون لەناوچەى مىلى ددانەكاندا (Teeth Neck) لەو مندالانەى كە نەخۆشى شەكرەيان ھەيە- بەرزە ئەرپىش بەھۆى زۆرى بېرى شەكرى ناو ليك (Saliva).

بەلەم تويژىنەرە نوپكان دەريان خستووھ كە پىژەى ددان كلۇرېوون كەم بووھتەوھ لەو مندالانەى نەخۆشى شەكرەيان ھەيە، و ئەوانەى توانراوھ بەدەرمان و پەيپەو كەردنى پىژەى لىبارى خواردن بەلەبارى نەخۆشىەكەيان كۆنترۆل بگىرنت.

پىژەى ددان كلۇرېوون و نەخۆشى دەورېبەرى ددان ھىچ بەرز نەبىتەرە ئەگەر لەزىر سەرپەرشتى پىژەى دا بن، و بەپىچەوانەرە ئەگەر پىشت گوى بخرىت و سەر پەرشتى ئەكرىن كلۇرېوونى ددان و ھەوكرىنى دەورېبەرى ددان پوو دەدەن و چەند گۆرانكارىەك لە موولوولە خوینەكانى دەورېبەرى دداندا پوو دەدات و دەبىتە ھۆكارى نەخۆشى

دەورېبەرى ددان

سەرچاوە:

- 1-Essentials of oral Pathology Swapan Kumar Purkait, 1999
- 2-Patholgy in Dentifry , Edward Sheffield 1996.
- 3-طب اسنان الاطفال / الدكتور نبية خردجى/ جامعة دمشق 1997 م.

ھەندىك لە پىسپۆپان لایان واىە كە ئەدريئالين دەبىتە ھۆى بەرز بوونەوھى پىژەى شەكر و ھۆى كەم خوینى لەو ناوچەى بەنچەكەى تىكرارەوھى وە ئەگەرى سووتاندەوھ (ھەوكرىنى ناوچەى بەنچەكە).

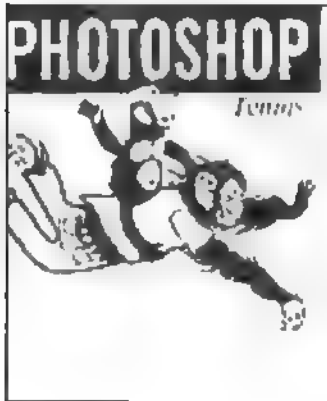
4-ئەوھى پىوېستە بەراويزكارى ئەو پىژەى كە چاودىرى ئەو مندالە دەكات پىژەى ئىنسولين پىتر بگىرنت ئەگەر چارەسەر كەردنەكە كارى نەشتەرگەرى پىوېست بوو ھەوكرىن دەبىتە ھۆى مىزى شەكرى و پىوېستى زۆرى بېرى ئىنسولين، لەبەر ئەوھ ھەلەكەشەنى ئەو ددانانەى كە كۆپىيان مردوھ (زىندووتيان لەدەست داوھ) (Non Vital teeth Necrotic pulp) كە ھەوكرىن پى نازانرەت و لەبەنە ھۆكار بۆ دروست بوونى جىگەيەكى لەبار بۆ پەرەسەندنى مىكرۆبى جۆراو جۆر.

5-ئەوھى زانراوھ كە چارەسەر كەردنى شەكرە لە مندالاندا گرانتەرە (واتە بەكىشە ترە) لە وەى لە گەرەدا ھەيە ئەوېش بە ھۆى:

- 1-ئەتوانىنى پەيپەوې كەردنى پىژەيەكى لەبار بۆ خواردن.
- ب-ئەتوانىنى بېرى گۆرچوگۆلى لەشى مندالەكە
- 6-پىوېستە جۆرى خواردنى مندال پىك بھەين پاش ھەر كارىكى نەشتەرگەرى دەم و ددان تاكو تەرازو شىكرەنەوھى كاربوهىدەرەيت و چەورى تىك نەچىت.

7-ھەرەھا مەسەرچ نىە دژە زىندەكان Antibiotics زۆرپىوېست بىت ھەمىشە ئەگەر مندالەكە لەبارى نەخۆشىەكەيەرە باش كۆنترۆل كرايىت، بەلەم ئەگەرنا بەكارھىنانى پىوېستە تويژىنەرەوھەكانى پىشوو ئەوھى





يارىيەكى تىنسى نوڭ بەفوتۇ شۆب

دۇنيا

كاتىك كە يارى زانى دووم وئەكە وەردەگىرت چىنىكى تازەى بۇ زىاد دەكات، بۇ گۇرپنى شىۋەى وئە بىنەرتىيەكە، پاشان دەيگەرىننىتەۋە بۇ يارى زانى يەكەم. بۇ نەۋە بەم رىگە تەۋەرى لەندەن دەتوانىت بىگۇرپى بۇ نىۋەلەسى بىمەۋى گۇرپنى دىۋەى وئەكەم زىادەردىنى رەنگى سور.

بەم شىۋەى ھەر يارى زانىك چىنىكى تازە بۇ وئەكە زىاد دەكات، كە شىۋەى وئەكە تاكو كۇتايى ھاتنى كاتى دىيارى كراۋى پىشپىكىكە، دەگۇرپىت، يان كاتىك كە يارى زانەكان بىر يارى كۇتايى ھىنانى دەندەن. پىشپىكىكە كان لەسەر شوۋىنى Coudal.com دەگىرت، ئەۋەنى كە ئىنتەرنىت بەكار دىنن دەتوانن يەكسەر قىسەى خۇيانى لەسەرىكەن و دەنگ بۇ براۋە بەن.

(شانازى بە تۋانا ھەلەرىيەكەۋە)

ھەندىك لەيارى زانان دەلن كە يارى تىنسى فۇتۇشۇب بە ھەيئەتىكى ھەنەرى داندەرنىت، بەلكو پىشكەموتنى بۇشاىى گونجاۋە بۇ دەرختىنى لىھاتىۋى ھەنەرى و نەمايش كىردىنى نەم بەرنامەنى كە يارى زانان لەبازاپى كاردە ھەيانەم كىن بىر كىيەكى زۇرى ھەيە.

ئەۋەنى كە ئىنتەرنىت بەكار دىنن لەمەمور جىھاندا، دەتوانن بەشدارى لەم يارىيەدا بىكەن چۈنكە پىۋىستى بەزمان نىيە وئەكەنى لەجىياتى ووشەكانى تىيادا بەكار دىت.

Internet

لەم دىۋەىيەدا يارى تازە لە جىھانى ئىنتەرنىتدا دەرگەوت كە پىنى دەتۇرپىت يارى فۇتۇشۇب، كە ئەمەيش دەگەرىتەۋە بۇ بەرنامەى داهىنەرى ئەلەكتۇنى فۇتۇشۇب. جون وىرتىل ئەندازى يارى داهىنەرى ئەلەكتۇنى لە شوۋىنى ((جودىجتال))ى ھەۋالەكانى تەكەلۇزىي زانىيەرىيەكانى بىبىسى دەلن:

ئەم يارىيە كەبە تىنسى فۇتۇشۇب ناو دەبىرت، دىۋا پىشكەموتەكانە لە جىھانى تەكەلۇزىيادا.

يارى زانەكان كە زۇرەيان ئارەزومەندانى داهىنەرى ئەلەكتۇنى يان ئەندازى يارەكانىن، كارىۋ گۇرپىنەۋەى لەو (تۇپ)ە دەكەن كە لە پاستىدا وئەيەكى ئەلەكتۇنىيە بەرىكتەى تىنسىكەى كەلەناو دەزگى كۇمپىوتەرەكەدايە، ئەۋەيش پۇستى ئەلەكتۇنىيە.

وئەيەكە بەمۇى بەرنامەى فۇتۇشۇبى تايىبەتى كە لە ناو داهىنەرى ھەنەرىيە ئەلەكتۇنىيەكەدايە، چارەسەردەگىرت، كە بەسىستى چىنە تەنكە زۇرەكانى وئەكە پىك دىنن، كاردەكەن بۇ مەبەستى گۇرپنى و نوسىن لەسەرى زىاد دەگىرت.

پىشپىكىكە دەۋلەتى

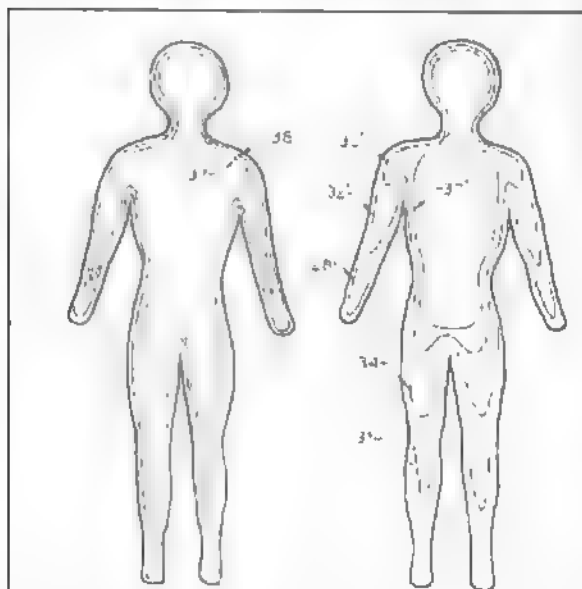
يارىيەكە كاتىك دەست پىدەكات كە يارى زانەكە لەشۋىنىكى دىيارى كراۋى سەم ئىنتەرنىت و وئەيەكى چارەسەركراۋ بەبەرنامەى فۇتۇشۇب كە لەيەك چىن پىك ھاتۋە بە يارى زانىكى تر بە پۇستى ئەلەكتۇنى دەنرىت.

رېځخستنى پلەي گەرمى لەش

The Regulation of Body Temperature

نوسىنى: ئەكرەم قەرەداخى

بەشە جىياوازەكانى لەشيش، كە لەپلەي گەرمىياندا جىياواژن و ئەمەش بە پلەي يەكەم بەندە بە پلەي گەرمای ژینگەو بۆ نمونە پلەي گەرمى ئاۋرېكە (Rectal temperature) 0.5 پلەيە پلەي سەدى لەۋەي ئاۋدەم بەرزترەو بەلگەيەكى باشيشە بۆ زانينى پلەي گەرمى ھەئارى لەش.



راگرتنى پلەي گەرمى لەش بەچەسپاۋى، يەككە لە ھەرە كارە گرنكە ئىسپۇلۇڭيەكانى لەشى مۇۋەز زىندەۋەران و كارىكى سەرمكى دەكاتە سەرتىكپاۋى ژىندەپال .Metabolic rate

پلەي گەرمى ئاسايى لەش:

پلەي گەرمى ئاسايى لەش لەدەمدا كاتىك لەش لەپشودانايە لەنخۋان 36 بۆ 37.5 پلەي سەدى دايە (واتە 97 بۆ 99.5 پلەي فەرنھايىتى) ئەم پلەيش بەردەوام لە گۆراندايە، بەيانىان لە نۆمىرەن بارييدايە، و لەنخۋارانشىدا لەبەرزتر راندەي دايە، و لەنخۋارانشىدا لەكاتى سوۋى مانگانەي دا Menstrual Cycle دەگۆرپىت گۆراندەكە بەرز بوۋنەۋەي 0.3 تا 0.5 پلەي سەدىيە لە بەيانىاندا لەكاتى ھىلكە داناندا Ovulation، ئەم بەرزبوۋنەۋەيە بەھۋى پۇشتى ھىلكەۋە دەبىت لە ھىلكەدانەۋە بۆ جۆگەي فالوب زۇرچار پزىشكان نەبوۋنى ئەم بەرزبوۋنەۋەيە ۋەك پىۋانەيەك دانەنن بۆ ئەۋەي بزانن ئەۋرە ئەۋرەكە و ناتوانىت ھىلكەدەبىت يان نا!!

ھەرسىگىردىن زىندەپاتى ئەو خۇراگانەدا بەمىكانىزىمىكى ئالغۇزى يەك لەسواي يەكدا گەرمى پەيدا دەپىت، ھەروەھا لە ئەنجامى جولى چالاكى پەيگەرە ماسولكەكانىشدا (Skeletal muscles).

گەرەتەرىن ئەو ھاكتەرەنەي كار دەكەنە سەر ھەرپەراندنى ووزەي گەرمى لەلەشدا ئەمانەن:

1- ئەو گەرمىيەي لە ئەنجامى مېتابولىزىمى خۇراگەرە پەيدا دەپىت.

2- ئەو گەرمىيەي لە ئەنجامى خىراکردنى مېتابولىزىمى خۇراگەرە بەھۇي چالاكى ماسولكەكانەرە يا لە ئەنجامى لەزىنەرە دىتە گۆزى.

3- زىادکردنى مېتابولىزىم لە ئەنجامى كارى ھۆرمۇنى سايروكسىنەرە Thyroxine بۇ سەرخانەكانى لەش كە رىژىنى ھەرەقى Thyroid gland ھەرى دەدات.

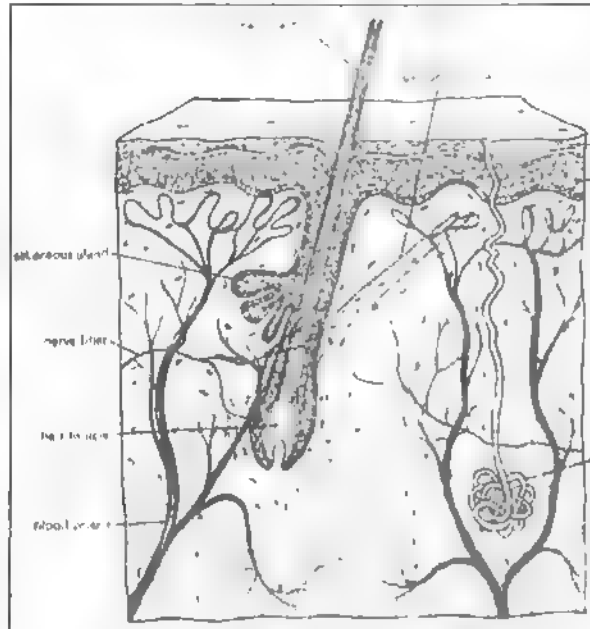
4- زىادکردنى مېتابولىزىم لە ئەنجامى كارى ھۆرمۇنى نورەپىنەرە فرىن (norepinephrine) ھەرە لە سەرخانەكان كە سەرگەرچىلە پۇژىن Supra renal gland ھەرى دەدات.

5- زىاد كەردنى مېتابولىزىم لە ئەنجامى زىادبەونى پەلەي گەرمى ئاۋ خانەكان خۇيانەرە.

پۇلى رىژىنى ھەرەقى:

لەئاۋچەسارەكاندا، يا لە ھاتنى ھەرزى سەرمادا ھاپۇسەلەمس. ھۆرمۇنى ئاۋ ھەمارەكان (Thyrotropin-releasing hormone) زۇر زىاد سۈسەت دەكات و ھەپىررۇت و لە پۇگاي ھەرە خۇننەپنەي ھاپۇسەلەمسەرە ھەپىررۇت بۇ رىژىر مېشكەرۇژىن (Pituitary gland) كە ھانى دەدات بۇ پۇژاندنى ھۆرمۇنى ھاندەرى رىژىنى ھەرەقى Thyroid stimulating hormone كە بە (TSH) ئاسراۋ، ئەمىش بەھۇي خۇننەرە دەكاتە رىژىنى ھەرەقى و ھانى دەدات بۇ پۇژاندنى پۇگىكى زۇر لە سايروكسىن Thyroxine، زۇر پۇژاندنى ئەم سايروكسىنە ھانى خانەكان دەدات بۇ خىراكەردن و زۇر كەردنى مېتابولىزىم، كە ئەمەيان پۇيۇستى بە چەند ھەفتەيەك دەپىت تا بەتەواي ئەم كارە جىبەجى بكات.

ھەر لەبەر ئەرمەيە ئەگەر بۇ ساۋەي چەند ھەفتەيەك گىيانەرەيەك لەسەرمادا ھىشتراپەرە، ھەپىنەن قەبارەي رىژىنى ھەرەقى ئەم گىيانەرە لە 20%-40% زىاد دەكات ھەر لەم بارەشەرە ھەپىنەن ئەم سەريازانەي ۋاپۇيۇست دەكات بۇ



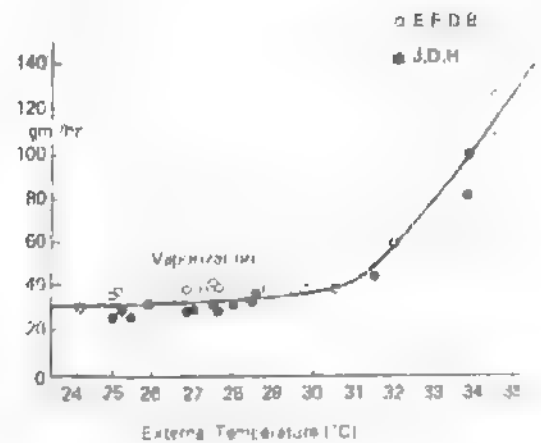
ھەرەۋەي لەش پەزۇرى پەلەي گەرمىيەكەي كەمترە. و لە نىۋان پەلەي ھەناۋى لەش و پەلەي رىنگە داپە.

گەرمى لەش بەتەواي بەندە بەر پەلە گەرمىيەي لەش كە لە ئاۋەرە پەيداي دەكات. ھەروەھا بەر پەلە گەرمىيەنەي لەروكارى ھەرەۋە و نىيان دەكات، ھەردەر ئەم ھاكتەرەنە بەردەوام لە گۆژاندان. مانەرەي پەلەي گەرمى بە چەسپاۋى پەيوەندىيەكى راستەوخۇي بەرەگرەكانى گەرمى (Thermoreceptors) ھەرە بەمىكانىزىمى كەمترىن ھاۋسەنگى نىۋان ھەرگرتنى گەرمى و ون كەردنەرە ھەيە.

رىكخستى پەلەي گەرمى لەش بەپەلەي يەكەم بەندە بە كۇنتۇزلى ھەمارەكان و سەنتەرى رىكخستى پەلەي گەرمى لەشەرە (Temperature-regulating Center) ي ئاۋ ھاپۇسەلەمسەرە Hypothalamus لە دەماخدا كە لەر سەنتەرەدا ئەرە ئاۋچەي تىداپە، يەكەمەيان ۋەلامدەرەۋەي گەرمە Thermo response ئەرەمىش ۋەلامدەرەۋەي ساردىيە Cold response ئەگەر پەلەي گەرمى ھەناۋ بەررەۋەرە ئەو سەنتەرى رىكخەر كارىۋ ونبورنى گەرمى و كەمكەردنەرەي بەرەھەپنەننى گەرمى لەلەشدا دەكات، ئەگەر پەلەكەش دابەزى ئەو ھەردەر كەردەرەكەي پۇشور پۇچەۋانەرە دەپنەرە.

پەيدا كەردنى گەرمى:

پەيدا كەردنى گەرمى لەلەشدا بەندە بەجۇرى ئەو خۇراگەي كە مۇۋۇ پۇژانە دەخوات و لە ئەنجامى



ماۋەيەكى زۆر لەشۋىنى ساردا بىمىنەۋە، دەيىن كەخىرايى مېتابولىزم لە خانەكاندا زىادەكەت، لە ئەنجامدا پىرى گەرمى ناۋ لەشيان زۆرتر دەيىت.

ھەروەھا بىنراۋە كە خەلكى ئەسكىمو Eskimo ۋە ئەو كەسانەى بۇ ماۋەيەكى زۆر زياتر لە كەسانەى دى لەناۋچە ساردەكاندا دەيىن، زياتر ئوشى ھەلئاسانى ژەھراۋى رېئىنى دەرەقى دەپن Toxic Thyroid Glanders لە چاۋ ئەوانەى لەناۋچە گەرمترەكاندا ژيان بەسەر دەپن. وونبۇنى گەرمى!

زۆرىيە گەرمى لەش لەپىستەۋە دەرەچىت. كە ئەمەش بە پىلەى يەكەم بەندەبە ئارەقەزىنەكان Sweat glands ۋە سىروشتى رۇيشتى خوين بۇ ئەو ناۋچەيەۋە. ئارەقە رۇيىنەكان؛

ئارەقە رۇيىنەكان لە ھەموو ناۋچەكانى لەشدا پلاۋن ۋە شەلەيەكى خۇنياۋى روۋن دەپىژن، كە ژمارەيان لە نۆۋان 200 تا 400 دانەدا دەيىت لە سىنتەتر دۇجايەكى پىست دا ۋە ئەم رۇيىنەش لە لايەن دەمارە كۆلەندامى سەمپەساۋى Sympathetic nervous System ۋە كۆنترۇل دەكرىن.

رژاندى ئارمق Secretion of Sweat

ۋەك ۋەشان كۆنترۇلى ئارەقە رۇيىنەكان لەلايەن رىشالە دەمارەكانى سەمپەساۋىيەۋە دەيىت يا لە ئەنجامى ھاندانى پەرچەكردارى سەنتەرەكانى ئىركە پەتك Spinal cord يا ھايپۇسەلەمەۋە يا لە تويىكىنى مېشكەۋە cerebral cortex دەيىت ئىستى دەرەكەۋە كە پژاندى ئارمق بەھۋى ئەم فاكتەرەۋە دەيىت:

1- لەكاتى بەرژبوۋنەۋەى پىلەى گەرمى لەشدا، راگەياندنى ھايپۇسەلەمەسيان بۇ دىت، بۇ پژاندى ئارەق. يا ۋەك پەرچەكردار لە كۆتايى ئەو دەمارەنى كە كەوتەنە پىستەۋە.

2- لە ھالەتى ھەلچونە سۆزىيەكان كە پىرى دەلەن (ئارەق كىرەنەۋەى ئەقلى - Mental Sweating) ئەويش لەركاتانەدايە كەبارى جەستەيى بەھۋى بارىكى دەرۋىيەۋە شەلەۋى تى كەرتىيىت. ۋەك شەرمۋ تەرىق بوۋنەۋە تىرس ۋە ھەلچونە دەرۋىي ۋە سۆزىيەكان.

3- لەكاتى كارى ۋەرىشكرىندا.

4- لەكاتى رىشاندەۋە ھىلەنچ داندا، يا لەكاتى دل تىكەلەتن لەناۋ فرۇكەۋ كەشتى ۋە ئۆتۇمبىل دا. 5- لەكاتى ئوستى ئاسايى دا لەمەندال ۋە گەۋرەدا. بەلام لەكاتە سەرمەكاندا ئارەق كىرەنەۋە زۆر كەم دەيىتەۋە.

پىگەكانى مولولەى خوين The capillary Bed

چوۋى خوين بۇ پىست كارىكى زۆر گىرگە بۇ ئەۋەى بەئاسانى خۇراك ۋە ئۆكسىجىنى پى بگات، لەبەرنەۋە تا ئەۋەپى دىرژبوۋنەۋە لى كىرەن مولولە خوينەكان بەناۋىدا پلاۋدەبنەۋە.

رۇيشتى خوينىش بۇناۋپىست بەپىلەى يەكەم بەندە بەپىۋىستى لەش بەسەرف كىرەن يا ۋەرگىتى گەرميەۋە، خوينبەرە ۋەدەكان بەناۋ ھەموو ناۋچەكانى لەشدا پلاۋدەبنەۋە راستەۋخۇ لەلايەن دەمارە كۆلەندامى سەمپەساۋىيەۋە كۆنترۇل دەكرىن، كە ژانە بەسەر كۆزكرىنى لولە خوينەكاندا بۇ ئەۋەى پىرىكى دىارىكرەۋى خوينىيان پىدا پىرات.

تىشكدانەۋە، گەياند، ھەلەن، ھەلگىرتن

گەرمى بەھۋى كىرەركەكانى تىشكدانەۋە Radiation ۋە گەياندن Conduction بە بەھەلم بوۋن (Evaporation) ۋە ۋە ھەلگىرتن (Convection) ۋە پلاۋدەبنەۋە.

پىرى ۋەكرىنى گەرمى لەش بەھۋى تىشكدانەۋە بەپىلەى يەكەم بەندە بە پىلەى نۆۋان پىست ۋە دەرۋىيەۋە، بۇ نەۋنە پىست گەرمى لەش تىشكدەداتەۋە بۇ زەۋى ۋە زەۋىش بۇ پىست، ئەگەر پىلەى گەرمى پىست زياتر بوۋ ئەۋا پىرىك لە گەرميەكى خۇى ۋەن دەكات.

پۇژە گەرمەكاندا زىاتر دەيىت. لە گەرمەكاندا بە ھەردوگەردارى تىشكەكانمەو گەياندن پەلەي گەرمى لەش بەرتر دەيىتمەو، بەلام بەگەردارى ھەلمەن Evaporation، لە رېڭكاي ئارەقە رېڭكەكانمەو پەلەي گەرمى لەش دادەيىت.

لە پۇژە گەرمەكاندا لەش نىزىكەي 12 لىتر ئارەق دەردەپەيىتتە دەرمەو، بەمەش نىزىكەي 6000 كىلو كالورى گەرمى وون دەكات، گومان لەمەشدا نىە وون كەردنى ئەم بېرە زۆرەي ئاۋو خۇي، كاردانمەويەكى خراپى لەسەر لەش دەيىت ئەگەر لەش لەرېڭكاي ئاۋو خوارىنمەوي زۆر وەرگەرتىسى خۇيۋە. جىگەي ئەم وون كەردنە نەگەرتىمەو، چونكە ئەگەر ئەم دوو كەردارە رورەدات، ئەوا قەبارەي خۇيىنىش كەم دەيىتمەو، ورېڭىشتى خۇيىن بەلەلەكاندا ھىۋاش دەيىتمەو بەۋەش پەستانى خۇيىن بەرە دەيىتمەو، لەۋانەشە بېيىتە ھۇي لاۋازى و گىزبۇون و بورانەو.

ئەمە يەكەكە لەم ھۇيانەي كەلەش ناتوانىت خۇي بگەرت. بەيىچەۋانەشەۋە لە پۇژانى گەرمەشدا كە ھەوا 100% پەر دەيىت لە ھەلمى ئاۋ، لەش ناتوانىت بېرى ئاۋو خۇي بەگەردارى ھەلمەن وون بەكات.

چونكە ھەوا چى دى ئاۋو ناگەرتتە خۇي، ئەۋكاتە ژيان لەم ئاۋچانەدا مەھال دەيىت.

رېڭكاي چۈرەم: ھەلگەرتنەۋە Convection

ئەۋ بەشانەي لەشى مۇۋف كەراستەرخۇ بەرەۋا دەكەن بېرىك لە گەرمەكەيان بەگەردارى ھەلگەرتن convection وون دەكەن. ۋاقە ئەۋ ھەۋايەي بەرى دەكەن بېرىك لەم گەرمە ھەلەگەرن و دەيگەرتنەۋە، بۇ نەۋنە ئەگەر كەسكىي روت لەۋرېڭكاي پە ئاسايىدا پالكوئىت لە 12% گەرمەكەي لەشى لەرېڭكاي ھەلگەرتنەۋە وون دەكات.

لەكاتى جۈلەي با يان بەھۇي پانكە، يا باۋەشەنمەۋە بېرى وون بوۋنى گەرمى لە لەشى مۇۋف زىاتر دەيىت چونكە ئەۋ ھەۋايەي بەگەرمى مۇۋفە كە گەرم بوە، بەھۇي جۈلەي باۋەو بېرىكى دىكەي ھەۋا دىتە جىگەي بەم شىۋەيە.. زىاتر دەيىت. بەھۇي ئاۋەۋە:

ئاۋ گەرمەيەكى جۇزى خۇي ھەيە، كە ھەزارا چار لەگەرمى جۇزى ھەۋا گەۋرەترە، لەبەر ئەۋە ھەر بەشېكى كەم لە ئاۋ كە بەرپىست بىكەۋىت بېرىكى زۆرتر گەرمى لەلەشەۋە

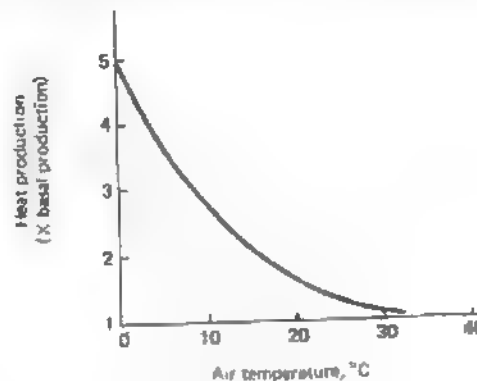
بەھەمان شىۋەش، بەرگەۋىتى پىست بەھەۋا دەۋرەۋەۋە بېرىك لەم گەرمەيەي بەگەردارى گەياندن وون دەكات، بوۋنى جۈلەي باۋ پانكەۋ باۋەشەن لەم ئاۋچەيەدا بېرى وونكەردى گەرمەكە زىاد دەكات، و مۇۋف لە پەلە گەرمەكاندا ھەست يە فېنك كەردنەۋە دەكات.

بە ھەمان شىۋەش لە پۇژە ساردەكاندا خۇ نىزىك كەردنەۋە لە ئاگرو سۇيا- چكە لە كارى تىشكەكانمەۋە بە گەياندنىش بېرىك گەرمى وەردەگەرت.

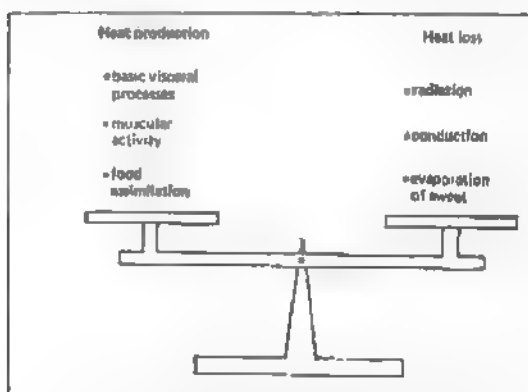
ھەردوگەردارەكەش پە پەلەي يەكەم بەندەن بەرۋەۋەرى ئەۋ پىستەي كەبەر سەرما يا گەرما دەكەۋىت.

لەلەيەكى دىكەشەۋە، پەلەي گەرمى پىستىش، بەندە بەبېرى ئەۋ خۇيەي لەرېڭكاي مولولەكانى خۇيەۋە دەيگاتى، ئەگەر خۇيەۋەۋە ورنەكان زۆر بلاق كراۋەبن، پەلەي گەرمى پىست تە رانەيەكى زۆر لە پەلەي ھەۋاي لەش نىزىك دەيىتمەۋ، بەمانايەكى دى ئەگەر لەش ويستى بېرىك گەرمى وون بەكات، ئەۋا بېرىكى زۆرتر خۇيىن بۇ پىست لەنەيىت، بەيىچەۋانەشەۋە ئەگەر ويستى دەست بگەرت بەسەر بېرە گەرمەكەي دا ئەۋا كەمتر خۇيىن بۇ دەنەيىت.

رېڭكاي سىمە لەۋن كەردن گەرمى بەھۇي پىستەۋەۋە بېرىتە لە كەردارى ھەلمەيى ئاۋ لەپىستەدا. بەھەلم بوۋنى 1 سەمى ئاۋ لەپىستەۋە، نىزىكەي 0.5 كىلو كالورى گەرمى لەش دادەبەزىنىت. كەردارى دەرچون و بەھەلم بوۋنى ئاۋ لە پىستەۋە بۇ دەرمەۋە، كەردارىكى بەردەۋامە ھەمەشە پورەدات، ھەۋەۋا بەردەۋام بېرىك لە ئاۋى لەش لە رېڭكاي ھەناسەدانەۋەۋە دەردەچىت، لەبەر ئەۋە بەردەۋام لەش بېرىك لە گەرمەكەي خۇي وون دەكات تەننەت لە پۇژە ساردەكانىشدا، ئەم وون كەردنەش بەھۇي ئارەق كەردنەۋە لە



بەخەيالىدا نايەت ئەو لەرزە لەوکاتەدا چ گەرمىيەك بۆ
هەناوى لەش دروست دەكات.
مىتالى ساوا تواناي لەرزى نىيە، بەلام بوونى چىنىكى
قاوھىي چەورى لەبەشى سەرمەوى پشتىدا لەوکاتەدا



زىندەپالىكى زۆر خىزايى چەورى دروست دەكات و
گەرمىيەكى زۆر دروست دەكات لەوکاتە سەرمایانەدا..

سەرمەپاي لەرزە گەدەدا، سەنتەرەكە لە پىڭاي ريشالە
سەمپەساويەکانەوه، راگەياندن دەنيزىت بۆ كرۆكى ئەدرينالە
پژىن Adrenal medulla لەسەر گورچيلەدا بۆ ئەوهى
هۆرمۆنى ئەپينەفرىن Epinephrin نەربەدات. كە دەبىتە هۆى
خيزا كردنى زىندەپال (ميتابولىزم)، سەرمەپاي ئەمانەش
پەيداكردى گەرمى لەرڭاي چالاكەيە خۆ ويستمەكانيشەوه
(Voluntary activity) دەبىت وەك خواردن و هەرزىش كە لە لايمەن
تويكنى مېشكەوه كۆنترۆل نەكرىن.

و لەمەدانەوهى لەش لەرەگرگرتنى سەرمادا، كەمكردىنەوهى
ون كردنى گەرمىيە، كە ئەويش بەهۆى كەمكردىنەوهى
زۆيشتنى خوين بۆ پىستەوه دەبىت. ئەو راگەياندنەى كە
سەنتەرى رېځخستنى گەرمى لە هايپۇسەلەمەوه دەنيزىت بۆ
پىست لە پىڭاي دەمارە كۆنەندامە سەمپەساويەوه. دەبىتە
هۆى گرژكردىنى مولولە خوينەكانى پىست، و بەوه هەردوو
پىڭاي تېشكەدانەوه گەياندن، ون كردنى گەرمى كەم
دەبىتەوه دەوستىت و لەم كاتانەشدا سەنتەرەكە، هېچ
راگەياندىك بۆ ئارەقە پزىنەكان نەنيزىت، لەبەر ئەوه
ئەوانيش هېچ ئارەقەك نەرنەنە، ئيتەر بە هەلم بوون و
ساردكردىنەوهى زياتر روونادات. زۆر جار لەشيش بۆ ئەوهى
روبهري بەركەوتنى سەرمە كەم بكاتەوه، خۆى لول دەكات و
دەچىتەوه يەك وەك سەرخستە كۆش و خۆى بچوك كردنەوه

هەلەمەزىت لەچاو هەوادا، لەبەر ئەوه لە پزىزە گەرمەكاندا
مرووف زۆريە ئاسايى دەتوانىت خۆى قىتەك ياسارد بكاتەوه بە
چوونە ئاوى ساردەوه يا بەركەوتنى ئار يا شتتى دەموچاو
و دەست پى.

رېځخستنى گەرمى لە هايپۇسەلەمەسەوه:

رۆلى سەنتەرى رېځخستنى گەرمى لە هايپۇسەلەمەسەدا
بۆ هاوسەنگ كردنى بېرى پەيداكردىنى گەرمى لەش و
ونكردىنەتى. سەنتەرەكە بۆ ئەوهى ئەم كارە جىبەجى بكات
پىويستى بەوه هەيە بەردەوام زانيارى لەناو هەناوى لەشەوه
و هەنگرىت.

و هەنگرىت گەرمى و هەستو سەنتەرى رېځخستنى گەرمى:

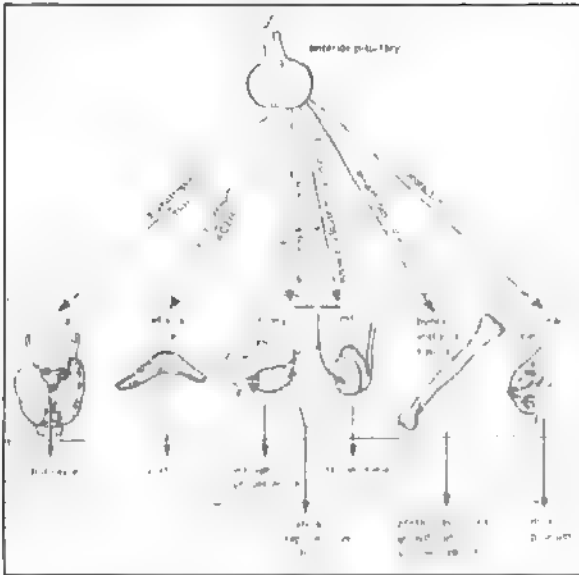
سەنتەرى رېځخستنى گەرمى لەش لە هايپۇسەلەمەسەدا بە
دوورىگا زانيارى و هەنگرىت، يەكەمىيان بەهۆى و هەنگرىت گەرمى
Thermoreceptors لە هايپۇسەلەمەسەدا و دوو مېشيان
بەهۆى و هەنگرىت گەرمى و ساردى لەپىستەدا.

و هەنگرىت گەرمى لە هايپۇسەلەمەسەدا زۆر هەستدارن
بۆ كەمترین گۆرپانكارى لە پلەي گەرمى هەناو و لە هەموو
بارىكى وادا راگەياندن دەنيزىت بۆ سەنتەرى رېځخستنى
گەرمى لە هايپۇسەلەمەسەدا و ئاگادارى نەكەنەوه، هەروەها
و هەنگرىت گەرمى ساردىش راگەياندن بۆ هەمان سەنتەر دەنيزن.

هەر گۆرپانكيش كە لە كەش و هەواى دەرووبەردا
بوویدات لەپىشدا كار دەكاتە سەر و هەنگرىت گەرمى
لەپىستەدا پىش ئەوهى كار لە هەناو بكات ئەوكاتە سەنتەرى
هايپۇسەلەمەس، هەولێكى خيزا دەدات بۆ ئەوهى كەپلەى
گەرمى ئاو هەناوى لەش گۆرپانكارى بەسەردا نەيت، نەگەل
ئەوهى ئەو زانيارانەى ئەم سەنتەرە لە و هەنگرىت گەرمى پىستەوه
و هەريان دەگرىت بايەخىكى زۆر گەورەشيان لەرېځخستنى
وردى پلەي گەرمى لەشدا نىيە.

و هەنگرىت گەرمى سەرمە:

كاتىك پلەي گەرمى ئاو هەناو دا دەبەزىت، ئەوا سەنتەرى
رېځخستنى گەرمى لە هايپۇسەلەمەسەدا دەست دەكات
بەبەرەم هينانى گەرمى و بەكەم كردنەوهى ون كردنى. پەيدا
كردنى گەرمى لەوکاتەدا بەهۆى گۆرپان لە پەيكەرە ماسولكەدا
Skeletal muscle دا دەبىت كە بەدوايدا لەرز Shivering دروست
دەبىت بەهۆى ئاردنى راگەياندنەوه لە سەنتەرەكەوه بۆ
پەيكەرە ماسولكە، لەوکاتەدا دەبىتە هۆى كرژ بوونىكى
خيزاو پەيداكردىنى گەرمى.



ھەرۋەھە كارى مووى پىستىش لەكاتى سەرمادا زۆر گىرنگە، چۈنكى لەم كاتاندا موو گىرژ دەپىن و پەپ دەپىن، بەمەش بەتايىبەتلى لە گىيانەمورى توكاويەكاندا، بېرى سەرمە كەم دەپىتەم، لە مۇقىشدا كارى خۇپچاندەم ۋە چىل لەبەركىرنى زۆرتىر، بايەخى تەۋاۋى خۇي ھەيە لە كەم كىردەم ۋە سەرمە لە پۇرە ساردەكاندا.

ۋەلامدانەم ۋە گىرمى:

كاتىك پىلەي گىرمى ھەناۋ بەرز دەپىتەم سەنتەرى رىڭخىستى گىرمى ۋن كىردى گىرمى زىاد دەكات، و پەيداكىردن بەرھەمەننى گىرمى كەم دەكاتەم.

زۆربوونى ۋنكىردى گىرمى كاتىك دەپىت كە سەنتەرمە راگەياندىن نانئىرىت بۇ خۇپچەم ۋرەكانى پىست كەلەم كاتەم زۆر فروان بوون، رۇيشتى زۆر خىزى خۇپ بۇ پىست، پىلەي گىرمى پىست بەرز دەكاتەم ۋەكاتە بېرىكى زۆرى گىرمى بەمۇ تىشكەندەم گەيانەم ۋن دەپىت، راگەياندىكى دىكەش لەلەيەن دەمارە كۇندەمە سەمپەسەم دەچىت بۇ ئارەقە رۇيشەكان ۋ ھانىيان دەدات كە بېرىكى زۆر ئاۋ بە ئارەقەم ۋرە بىر بىدەنە ۋەم ۋە بۇ ئەمەي كىردارى ھەلەم پېدات بۇ فېتە كىر ۋ ساردەم ۋەم پىست لە ھەمان كاتىشدا لە دىرەكە پەتكەم Spinal cord راگەياندىن بەمۇ بىزىنە دەمارە جەستەيەكانەم Motor neurons Somatic دەچىت بۇ پەيكە ماسولەكان بۇ ئەمەي كىرۋى كەم كەنەم.

بەلام ھەمو ئەر كىردارەنە ئابنە ئەمەي كە پىلەي گىرمى ئاۋ ھەناۋ بە پەيەكى ۋا بەيئەنە خوارەم كە لە پىلەي ئاسايى خۇيان زىاتىر دابەزىت، چۈنكى بوونى پىلەي گىرمى ئاسايى ئاۋ ھەناۋ زۆر گىرنگە بۇ ئەمەي ۋەزەي تەۋاۋ بەيئەتەم بۇ ئەمەي دل بتوانىت خۇپ بۇ لەش ھەلەدات ۋ كورچىلەكان كارىكەن، ۋ ھەمو ئەندەمەكانى دىكەي ئاۋ ھەناۋ لە چالاكى دا دەپن

دىرەكە پەتكە ۋ رىڭخىستى گىرمى:

لەگەل ئەمەي ھاپىۋسەلەمەس گىرنگىرەن ئاۋچەيە بۇ رىڭخىستى پىلەي گىرمى لەش، لەگەل ئەمەشدا لەدىرەكە پەتكە چەند سەنتەرىك ھەيە ھەندىك لە پەرچەكىردەكانى ۋەلامدانەم Reflex responses پىك دەخەن، ئەمە لەكاتىكدا دەپىرنىت كە دىرەكە پەتكە دەپچىرەت يا بىرىندار دەپىت، سەرمە

بوونى لەش لەم كاتاندا دەپىتە ھۇي لەرزى ئاۋ ھەنە لە بەشى خوارەم پىچراندەكەم، ۋ بەپىچەنەمەم گىرمى لەش بۇ ئارەقەم. ئەمەش ئەمە دەگەيەنەت كە لەم كاتاندا ھىچ رىگەيەك نامىنىت بۇ تىپەم بوونى سەمپەسەم دەمار كە لە سەنتەرى ھاپىۋسەلەمەم راگەياندىن بىگوزىرەم بۇ ئەم ئاۋچەنە كە ھانى پەيكە ماسولەكان يا ئارەقە رۇيشەكان بەدەن.

تا Fever

بوونى تا، ھەم كاتىك ئەمە ئاگەيەنەت كە مىكانىزىم رىڭخىستى گىرمى دابەزىۋە يا ئەمارە، چۈنكى بەتەۋاۋى پىلەي گىرمى چەسپاۋى لەش لەم كاتاندا ھەمەمە، رىڭخىرى پىلەي گىرمى Thermostat ى ھاپىۋسەلەمەس لەم كاتاندا ۋا ئەمەكەيەت كە لە ئاستىكى بەرزدا خەرىكى خۇ رىڭخىستەمە.

پوودانى لەرز لەم كاتەم نىشانەيە بۇ ئەمەي كە ھىشتا پىلەي گىرمى لەش دابەزىۋە

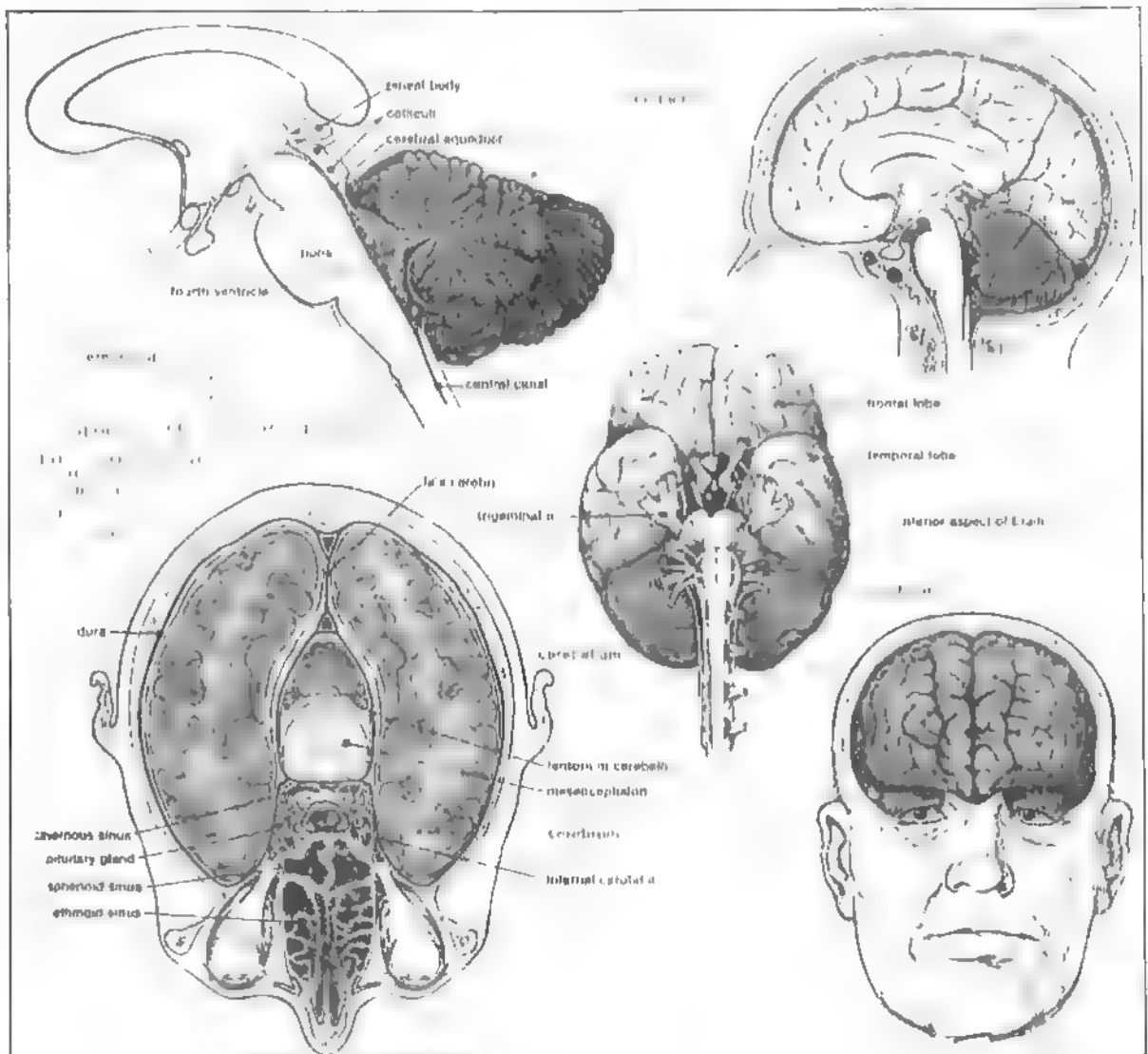
بوونى تا ئاۋ ھەنە بەمۇ بوونى مادەيەكى كىمىيەمە دەپىت لە خۇپدا كە پىي دەلەن (پايرۇجىن-Pyrogen) كە زۆر جار ئەمە بەمۇ بوونى فايرۇس، ئالۋەزى دىرەيدەكەم- دىرەتەن Antigen-antibdy complex ۋ بوونى بەكتىراۋە، ئەرزىت، بۇ ئەمە زەمەكانى بەكتىرا كار دەكەنە سەر خۇكەسپەيەكان ئەۋانەش پايرۇجىن دەپىرن، ئەۋىش كارەكاتە سەر سەنتەرى رىڭخىرى گىرمى، زۆبەي جار كارى

كۆنەندامى دەمار Central nervous system پوودەات، لە 44 پلەي سەدى، پېرۆتىنى لەش تىك دەچىت و چاك بوونەوى ناييت، و ئە پاشدا بەخىرايى مردن پوودەات.

لەزۆركاتى نەشتەرگەرى كردن لە دلددا پزىشكان پلەي گەرمى لەش زۆر دانەبەزىتن ئەم دابەزاندنى پلەي گەرميە دەبىتە هۆى زۆر كەمكردنەوى مېتابولىزمى ناوخانەكان و كەمكردنەوى بەكارهێنانى ئوكسىجىن لە لەشدا، هەروەها روپشتنى خوڤن، تەنەت بۆ شوپنە گرنەكانى لەشيش وەك دەماخ كە بۆ ماوەيەك دەيان وەستىنن بى ئەوى هېچ تىكچوونىك تياياندا پوودەات.

دروستكەرمەكانى ئا پەهۆى كارى ئەسپرىنەوه (Asprin) دەوستىت. ئا ماوەيەكى زۆر لەمەيەر گومان هەبوو لە سودى ئا لەلەشدا بەلام ئەم تاقىكردنەوانەى لەسەر گيانەوهرانى تاقىگە كران دەريان خست كە بوونى ئەم تايە، دەبىتە هۆى ئەوى كە قەدەغەى گەشەو زۆربوونى قايرۆس و بەكتريكان بكات لەمكاتەدا لەلەشدا و بەوه لەش خۆى لە هېرشى زۆريەى ئەم زىندەوهرانە دەپارێزێت.

زۆر بەرزبوونەوى پلەي گەرمى لەش، كاردەكاتە سەر وەستاندنى چالاكەكانى لەش، كاتىك كە پلەي گەرمى رېځكە دەكاتە سەر 41 (پلەي سەدى) واتە (106 فەرەهايت) و بۆ ماوەيەكى درێژخايەن دەمىننەوه، تىكچوونى ناوەندە



زانىسىتى سەردەم 11

مردن بەگەرمى زۇر

مردن چۇن بوودەدات؟

دەتوانىن مۇيەكەنى مردن بەھۇي پەلى گەرمى زۇرەو بەم
خالەنى خوارمەو ئىك بەيىنەو.

1-ئەنزىمەكان Enzyme

رەك لە پىشەوە ئامازمەن بۇكرىد پىرۇتىنەكان بەكارى زۇر
گەرمى تىك دەچىن و چارىكى دى ئاگەپىنەو بۇ دۇخى
پىشويان، و لە بەرەوەي زۇرەي ئەنزىمەكان پىرۇتىن بۇيە
لە پە بەرەكەنى گەرمىدا، قايىبەتەندى خۇيان وون دەكەن و
تىك دەچىن.

تىكچوونى ئەنزىمەكان دەيىتە ھۇي راوەستان و
پەكخستى بەشى ھەرە زۇرى كارلىكەكانى ئا و چەستەو
بەوەش چالاكەكانى لەش رادەوستىت مردن بوودەدات.

لەگەل ئەمەشدا چار چار بىنراو ھەندىك گيانەوەر لەگەل
مردىشىياندا بە گەرمى زۇر بەلام ئەنزىمەكانيان بە چالاكى

ھەر ماونەتەو وئەوەش بەحالەتىكى
دەكەن دادەنرىت.

2-پىرۇتىنەكانى دىكەي لەش:

بەشىكى زۇرى لەش لە پىرۇتىن
پىك ھاتەو پىرۇتىنەكانىش بەكارى
گەرمى زۇر تىك دەچىن و ھەمو زىندە
چالاكەكان دەوستىت. لەبەر ئەوە
دەبەنە ھۇي راگىركردنى كارەكانى
لەش.

3-تىكچوونەكانى پىرۇتوپلازم:

خانەكان لە گىرۇيەك پىرۇتوپلازم
پىكھاتون، ئەمانىش لە حالەتىكدا كە
شىل يامەيلىو شىلن كارەكانيان

بەباشى جى بەچى دەكەن، بەلام كاتىك كە پەلى گەرمى لەش
زۇر بەرە دەيىتەو دەيىتە ھۇي زىادكردى لىنچى
پىرۇتوپلازم و خەستىان، بەوەش كارلىكەكانى ئا و خانەكان
پەكيان ئەكەيىت و مردن بوودەدات.

4-زۇرپونى كالىسىوم:

زۇرپەي زاناكان لەو پىروايەدان كە گەرمى كارلىكى زۇر
دەكەتە سەر نەپەپاندنى ئەو ئايۇنە كالىسىيۇمانەي كە
بەمادەكانى دىكەو بەندەن و كەوتونەتە ئەو دىو
سايىتوپلازمەو، بەرپون و بەرپەرە بوونى ئەم ئايۇنانە
كارلىكى نىكەتيفانە دەكەنە سەر پىرۇتوپلازمى خانەكان و

رىتخستى پەلى گەرمى لەش

خەستىان دەكەن و لەبەر ئەوە زۇر چار دەبەنە ھۇي وەستىان
چالاكى و مردن.

كارلىكەزى گەرمى ئەسەر چەورى:

بەشى ھەرە زۇرى پىكھاتوى پەردەي خانە لە چەورى
فۇسقۇرى پىك ھاتەو، ئەم چەورەيە لە بوونى گەرمى زۇردا،
دەتويىتەو بەوەش پىلازما پەردەي خانەكان كونيان تى
دەيىت و ورىدە ورىدە شى دەبەنە لەكارى خۇيان دەكەن و
ئاتوانن پارىزگارى لە ھاتوچوى مادەكان بەكەن كە لەئەو
خانەكاندايەو خانەكان سىفەتى زىندەيى خۇيان وون دەكەن.

رەقپوونەو:

زۇر چار لە ئەنجامى نىزى بوونەوەي پەلى گەرمى
دەورپەردا بەرەدەيەكى زۇر مىكانىزىمى پەركى لەش بۇ
دروستكرىد و بەرەم ھىنانى گەرمى دەوستىت و ئاتوانىت
قرياي ئەم حالەتە بەكەيىت بە تايىبەتى لەو كاتانەي كە مۇف
بۇ ماوەيەكى زۇر لە ئا و بەفرو سەھۇل بەنداندا دەمىنىتەو.

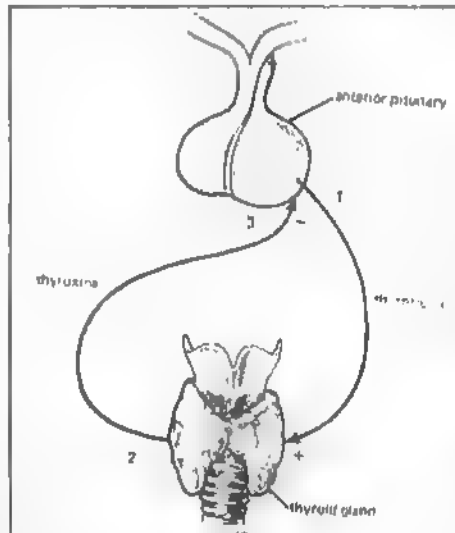
پىروا وايە كە مردن بەسەرما بەھۇي
ئەم حالەتانەو دەين:

1-ئەمانى تىوانى ھىمۇگلوبىن بۇ
گواتنەوەي ئۇكسىجىن لە
سىكلدانوچكەكانەو بۇ شانەكان.

2-پەيدابوونى كرىستالى بەفەر لەئەو
خانەكانى لەشدا، ئەمانەش وورىدە
ورىدە دەبەنە رىگر لەبەردەم چالاكى
خانەكانيان و كارلىكە كىمىيەكانى
مىتوآبولىزىمى ئاويىان،
تاقىكرىدەنەوكان دەريان خەستەو
ئەوكسانەي بۇ ماوەي 20-30
خولەك پەرووتى دەچىنە ئا و ئاوي

سەھۇلەو، راستەرخۇ دەمردن بەھۇي راوەستىان دل. Heart
Standstill يا كرىپوونى خىراي ماسولىكەكانى دلەو heart
filonlation. لەو كاتەدا پەلى گەرمى ئا و لەش. بۇ 77 پەلى
فەرنەيىتى دادەبەزىت، ئەگەر كەسەكە ئا ئەوكاتە ئەمردەو، و
خىرا قرياي بەكەن و گەرمى بەكەنەو ئەگەرى ئەو زۇرتەرە
سەرلەنۇي بۇتەو.

قرياكەوتنى ئەوكسانە لە رىگاي ئاوي گەرمەو دەيىت.
بەھۇي چارەسەر بە بۇرى يا بەھۇي كوندەي ئاوي
گەرمەو كە پەلى گەرمى ئاوكە لە 110 پەلى زىاتر نەيىت.
ئەگەر پەلى گەرمى ئاوكە لەو كەمتر بوو ئەم خىرايىيەي كە



پېټېستې چالاكې و زېندهې لېش بگېرېتېه و ژور هېټاوش دېټې و ډگېر لېهوش بېرېټېرېو لېوانېه پېست بېټېوې بېرېټې و پېكې بگېوېټ چوڼكه ژور گېرم دېټې له كاتېكدا كه هېشتا بېټېوې خوېنې بۇنه هاتوټېه.

هۇې سېرېش لېه ودا لېه وېه كه بېرېه مېنېنې گېرمې لېه خاڼه كاني لېشدا بېه وې دابېزېنې پلېهې گېرمېه و ژور دابېزېټ و كېم دېټېټېه و لېوانېه بېرېټېه و بېټې ناكايېكې ژور يا نوستېنكې سړېټ خايېن بېسېر كېسېدا بېټې و كاريش بكاټې سېر مېكانېزېمې كۇنټرولې گېرمې لېه ناوېنده كۇنېنډامې دېمارداو ناشېمېټ لېرېټې هاتن پوېدات.

سېه وېل گېسټن: frost bite

لېه كېسانې بۇ ماوېه كې ژور خوېان دېدېنه بېر دېروېرېكې سارې لېوانېه پوې دېروېه يان بېبېسټېټ و لېشيان تووېشې خالېټك بېټ كه پېټې دېلېن سېه وېل گېسټن frost bite بېرېټې لېه خالېټه لېه پېرېدې كاني گوي و بېرې دېسټ و قاچدا پوېدات، لېگېر لېه مانې خېرا لېه ناوېچانېان خېسټې نار ناوېكېه كه له 110 پلېه فېرېه ياتې زياتر دېټې لېه و هېچ ټېكچوونېكې سړېټ خايېن لېه ناوېچانېاندا پوې نادات، بېلېم بې بېسټې سړېټ خايېن تووېشې پېكېوټنې سوېرې خوېن دېن هېروها شانې لېه ناوېچانېش پېكېان دېكېوېټ لېه پاش توانېه و بېرېټېوېه و پلېه ناوېچانېه گانگرن gangrene پېدا دېټې لېه ناوېچانې لېشدا و ناوېچې بېسټوې كاني لېش، لېه و دېچن.

3-فراوانېوونې لولې كاني خوېن: Vasodilation

كاتېك پلېهې گېرمې لېش ژور دابېزېټ و دېگاتې ناسټې، بېسټن، لوسېماسولكې Smooth muscle دېواري لولې كاني خوېن بېه وې سېرما كېه ټېفېلېچ دېټېټ و بېخېرېي لولې خوېنېكان فراوان دېن، و سوېر هېلگېرېان و سوېرېوونېه وې پېسټېكه دېرېدېكېوېټ. لېه مېكانېزېمې، يارمېټې لېه و دېدات كه سېه وېل گېسټن frost bite كېم بكاټېه و بېه وې چوونې گېرمې لېه لېه وېه وې پېسټ. بېلېم لېه بېټې بېخېټېدا لېه مېكانېزېمې كاريگېرې ژور كېمې لېه مړوځدا، لېچاو گيانېه وېرې نرېه كاندې لېوانې هېمو ژيانېان لېشونېه هېرې سارېدې كاندې بېسېر دېهېن.

4-ټېكچوونې خېسټې مادېكان:

ټاقيكرېدېه وېكان سېلېماندوېانې كه سېسېرماي ژور دابېزېنې پلېهې گېرمې بۇ پلې هېرې نرېه كان ژور جار دېټېټې هۇې بېرېگېرې كړدن لېه كاري هېناسېو دېرېرېنې وړې لېه خاڼه كاندې، لېه لېه وې هاتو چوې مادېكان لېه دېروېه وېرې خاڼه بۇ ناوې خاڼه كان بې پېرېدې پلازما. پېټېسټيان بې وړې

هېه و نېمان، يا كېم بېوونېه وې لېه وړانېه دېټې هۇې خېسټ بېوونېه وې لېه مادانې لېه دېروېه وېرې خاڼه كان يا لېه ناوېاندا، لېه نېجامدا مړدنې خاڼه كان پوېدات.

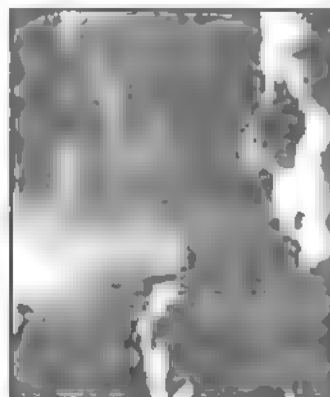
5-ټېك چوونې دېلېدېه پېسټن Osmotic preswer

پېدا بېوونې كړېسټالې يېر لېه دېرېه وې خاڼه كان دېټېټې هۇې خېسټ بېوونېه وې خوېكان لېه شلې نېوان خاڼه كاندې، لېه مېش دېټېټې هۇې ټېكچوونې دېلېدېه پېسټن، و خېسټ بېوونېه وې پېروټوپلازېمې خاڼه كان بېه وې ژورېوونې خوې و كېم بېوونېه وې ناوېان و لېه نېجامدا مړدنې لېه خاڼه. كاري مادې دېرېكېه كان لېه سېر پلېهې گېرمې لېش؛

ټاقيكرېدېه وېكان دېرېان خېسټوېه كه ژمارېه كې ژورې مانې دېرېكېه كاني وېك: ټايرېس، بېكټرېا، ټوژ، كوټان، هېلېه، هېدو، كاريكې ژور دېكېنې سېر بېرېكرېدېه وې پلېهې گېرمې لېش بېم مادانېش دېوټرېټ پايروچېنېك (Pyrogenic) هېروها گېلېك مانېه وېك فرې شېكرېكان polysaccharides، هېدېك ناوېټې نېټرېټېه كاني فېنول. بېپېچېوانېه وې هېدېك مانېه وې دې ډېگېر كړانې لېه وېه وې كار دېكېنې سېر دابېزېنې پلېهې گېرمې لېش.

وېك ټېسپېرېن Aspirin، لېنټې پايېرېن Antipyrin، لېمېنوپايېرېن aminopyrine، و گېلېكې دې كه پېيان دېوټرېټ لېنټې پايېرېټېكس Antipyrtics. لېه مانېه راسټېوځو كاردېكېنې سېر راگري گېرمې لېه هاپېوسېلېمېس كه دژې مانې پايروچېنېكان واټې لېه مانېه كاردېكېنې سېر دابېزېنې سېرْموسټات Thermostat و بېمېش پلېهې گېرمې لېش دابېزېټ. ټېسپېرېن، كاردېكېنې سېر كاري مژېنې بېلېم ټېسپېرېن پلېهې گېرمې ناسايې ناهېنېټېه خوارېه وې. لېه گېل لېه وېشدا aminopyrine ټېنانتې پلېهې گېرمې ناسايې لېشېش دابېزېټ، لېه مانېه بېرېټې بۇ لېه وېه بېكاردين كه تا، يا بېرېټېوونېه وې ژورې پلېهې گېرمې لېش نېټېټې هۇې ټېكډانې لېش و پېكخېسټنې. سېرچاوې:

- 1-Precht, H "Temprature and life" New York Springer - Verlag pp.184-189.
- 2-Griffiths, Mary "Introduction to Human physiology" Macmillan publishing co. New York pp.279-285.
- 3-Guyton "Medical physiology" Saunders company - London pp. 886-897.
- 4-Heller, H.C "The thermostal of vertebrate animals" (Scientific American) pp.27-29.
- 5-Ganong, W.F "Review of Medical physiology" California. 11 th ed.
- 6-Wright, Samson "Applied Physiology" Oxford university press pp. 465-481.



ناخه کانی تاریکی

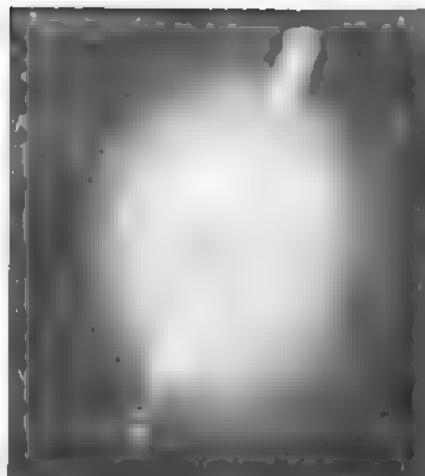
Hearts of Darkness

ئاماده کردنی

نەوزاد عمر محی الدین

پسپۆزی فیزیک

ئەستێرەپەکیان دۆزیووە گرتگرتینیان (سیگنۆس X1) بوو کە ھەریەکەیان بەدھوری ھاوبەشیکی نادیری تەبیراودا دەسووپایووە پاش چەند سائیک لیکۆلینەوی چۆپێ گەیشتنە باوەڕیکی بیگومان کە ئەم ھاوبەشە نادیارانە! کونە رەشەکانو بریتین لە پاشماوەکانی ئەو ئەستێرە تەقیووە کوژاوانە ی بارستاییەکانیان چەندەھا ئەوەندە ی بارستایی خۆر بوو.



پیشەکی بابێرسسین، ئەگەر بارستایی ئەستێرەپەکی نۆز زیاد بکات، چی پوو دەدات؟ لەرۆی بێردۆزەو، ئەگەر بارستایی ھەر ئەستێرەپەکی لەسێ ئەوەندە ی بارستایی خۆر زیاتر ببێت، ئەوا ئەستێرەپەکی گرت دەبێت و دەچیتەو یەک، بەجۆرێک کە ھیچ ھێزێک لە سروشتدا ناتوانێت بەرھەڵستی و دژایەتی چوونەو یەکی و مۆل خواردنی بکات، بەمەش ئەستێرەپەکی

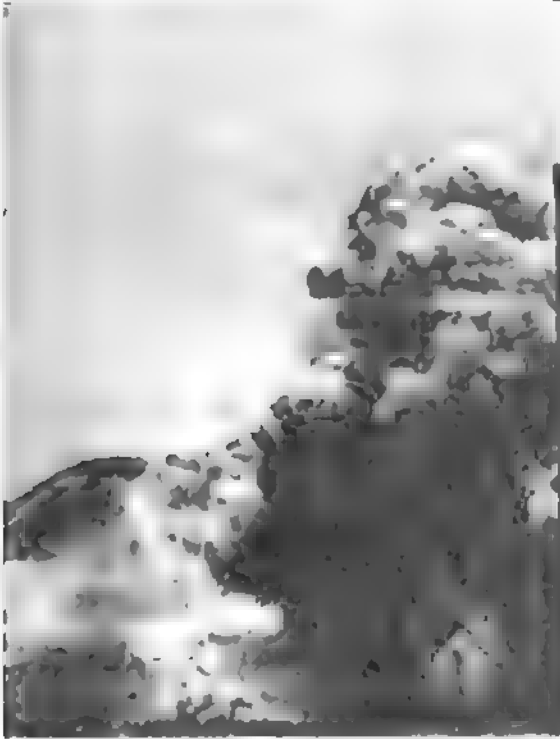
لیکۆلەرەو راپۆرتیکیان پیشکەشکرد سەبارەت بەو کونە رەشەکانی بارستاییەکانیان ملیۆنەھا ئەوەندە ی بارستایی خۆر، گواپە ئەم کونانە تەوڕە ی خولانەوی دوو دراوسێ ھەرە نزیکەکی گالاکسی (مەجرە ی) رێگی کاکیشان، یەکیکیان گالاکسییە لەو لایە مەزنەکی (ئەندرومیدا- Andromeda) و ئەویتر گالاکسییە بچووکە رێچەو ھێلکەپەکیە (M32) کە دوو ملیۆن سالی پووناکی لەزەویووە دورو.

دائەپوخیت و نامینیت و تەنھا کونیک رەشی ئیجگار چڕ بەجێدەھێلێت، کواتە کونە رەشەکان، ئەوتە ئیجگار چرانە کە ھیچ تەنیک تەنات فۆتۆنەکانی رووناکیشت ناتوانن لەبوارە کیشبەندە بێشو مارەکی قوتاربین!

لەرستیدا کونی رەش بە دیاردەپەکی سەر سوپھینەری رێژەبێردۆزی زانا (تاینشتاین) دائەنراو زاناکان لەو باوەرەدا بوون کە ئەم گەردوونە ماددیەدا بوونی نییە، بەلام لەسەرەتاکانی ھەفتاکاندا، گەردوونناسەکان چەند

ئەم راپۇرتانەم گەلىك سەرنىچ و تىپوانىن و بەلگەى بەممانە تر، بىرۆكەمەكىيان ھىنايەم، گوايە چەقى ھەموو گالاكسىيەكان تەننەت گالاكسىيەكەى خۇشمان كونس پەشى ئىچكار چەم.

لەمەردو روانگەى (Las Campanas , Mount Wilson) زانايان (د.و. و تىشتۇن، -دريسلر) لە گالاكسى (ئەندىمىدا) دا، شوئىنكارى كونىكى رەشيان دۇزىوئەسەرە كە بارستاييەكەى (70 مىيۇن) ئەمەندەى بارستايى خۇرە، ھەمەمە لە گالاكسى (M32) دا بارستايى كونس رەشەكەى (10 مىيۇن) ئەمەندەى بارستايى خۇرە، ئەم دۇزىنەوانەش بوونە پىشتىگىرەك بۇ سەرنىچ و تىپوانىن و بەلگەى ئەم بۇچوونانەى پىشتىر زانايان (ج. كۆرمەندى، ج.ل. تۇنرى) پىشتىكەشيان كرىدبو. شاينانى باسە كە ھەموو دۇزىنەوانە ھاوچەرخەكان لەمەم كونسەشەكان پابەندى دياردەيەكەى كە پىنى دەلىن دياردەى (دۇبەل)، چونكە بەپىنى ئەم دياردەيە، ئەگەر سەرچاوەيەكى پوناكىدەر (ئەستىزەيەك) لەزەوى نۇزىك بىيىتەم ئەم شەپۇلەكانى روناكىيەكەى كورت دەبنەم، واتە لادانەكەى بەرمە ناوچەى بەنەشەيى شەبەنگى روناكىيە، بەلام ئەگەر ئەستىزەكەى ئەم زەوى دوورەكەوئىتەم، شەپۇلەكانى دىزىتر نەردەكەرىت واتە بەرمە ناوچەى سوورى شەبەنگى روناكى لادەدات، كەواتە زاناکان پابەندى ئەم راستىيە بوون و لەنەنجامدا بۇيان دەرەكەوت كە ئەستىزەكان بەخىرايەكى ئىچكار زۇر بەنەورى چەقەكانياندا دەسوورپنەم، لەبەرەنجامى ھەموو ئەمانەشدا توانيان بىركارىيەنە بىرى ئەم بارستە ناديارە پىيويستە ديارى بگەن كە ئەستىزەكان لەزىرەمە خولگەيى تونىدو تۇلەكانياندا دەمىلنەم، بەلام لەپاستىدا ناتوانرىت ئەم جۇرە تەكنىكە بەسەر گالاكسىيەكەى خۇماندا جىبەجى بىرىت لەبەر ئەم خۇلى گەردوونى بەرى روناكى ناووكەكەى دەگرىت، كەمچى لەگەل ئەمەشدا زانايان (ش.ه. تاونس، ر.ل. گىزىل) دەلىن: بەلگەى بوونى كونس رەشەكان گالاكسىيەى خۇمان: ئەم تىشكە خوار سوورى تىشكە رادىيۇيە بەتىنەمە لە چەقى گالاكسىيەكەمە نەردەمچن. جگە لە لىكۇلنەنەكانى پىشوو، زانا (كۆرمەندى) تىشكەرووناكى ئەم گالاكسىيەنى شىتەلەكرد كە لە (ئەندىمىدا M32) دوورتىن، لەنەنجامدا بەچەند بەلگەيەكى سەرتايى بۇى دەرەكەوت كە سىيانان، كونس



رەشيان ھەيە، بەلام لەمەمان كاتدا، ئەم زانايەم ھاوچەرخەكانى لەم باومەردەكان كە لىكۇلنەنەمەى كىشتىر سەبارەت بە گالاكسىيە دوورەكان تەننە بەتپوانىن لەزەويەمە كارىكى گرەنە، بەلام لەگەل ئەمەشدا زانا (كۆنرى) لەم باومەردەيە كە تانىستى جوت سىستەمەكانى ەك (سىگنۇس X1) پالآتىن بەلگەى بوونى كونس رەشەكانە، جگە لەمەش زانا (تۇنرى) بەگومانىكى زۇرمە پىشتىزىك دەكات و دەلىت: لەوانەىە ناوچەركەى ھەرىكە لە گالاكسى (ئەندىمىدا M32) ئەستىزەكەى (وود ئەستىزەى) سىمى شىو ھىشويى يان ئەستىزەى نيوترونى بىت، ھەر لەم بارەيەم، زانا (كۆرمەندى) دەلىت، لەوانەىە ھەر ھىشويەك لەمانە داپروختى و لەنەنجامدا كونس رەش دىوست بىيىت، بەلام زانا (ر. نارىان) دەلىت ھەركاتىك راستى تىپوانىن و بۇچوون و دۇزىنەوانە سەلمىنرا، ئەم پىشتىگىرەكەى لەبار بۇ ئەم بىردۇزانە دىتەكايەمە سەبارەت بە پەيەمەندى ئىوان كونس رەشەكان و ئەم دوو گالاكسىيەم كوزمە نامۇزاكانيان!!

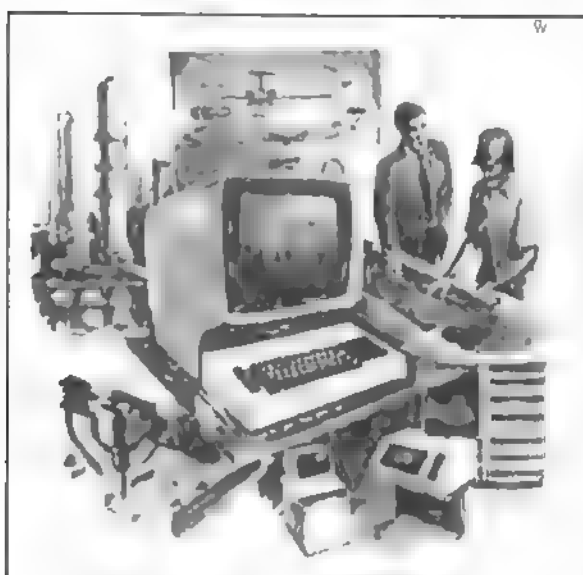
Scientific American

العلوم الكونيتيه 6/م - 1/ع

كۆمپيوتەرى ئاينىدە

ئا / فازل احمد عبدالله

مامۇستاي كۆمپيوتەر لە زانكۆى سلىمانى



كۆمپيوتەر لە جىهانى پىشكەوتوى تەكنەلۇژىيا زانستى ئەمۇدا بووتە پىئويستىكى سەرەكى و فاكتمرى بىرەتى داھىنان و گۇرانكارىيە خىزايىيەكانى سەردەم زۇر شىنۇزى نىش و كارىان لەجىهاندا گۇزىرەو تەكنىكىكى شارستانى نوپيان ھىناوتە كاھ.

لەراستىدا جىهانى كۆمپيوتەر پەرە لە تازەگىرىتى و ھەمىشە لە گەشەكرەندايەو بەردەوام چاك سانى و نوپكارى لە پارچەو بەرنامەكانى كۆمپيوتەردا دەكرىت، ئەويش لە ئەنجامى ھەموو ئەو كىشەو گرفتەنى كەبەرەو پوى كۆمپيوتەر دەبنەو ھەندىك چار ناتوانرۇت چارەسەرىكى گونجاوى بۇ بدۇزىتەو دەيىتە ھۇى لەكار خىستىنى كۆمپيوتەر بەتەواوى يا بەفېزچوون و لەدەست دانى زانبارىيەكانى ئاوى، لەبەر ئەو زانايان و شارەزايانى كۆمپيوتەر يىريان لەبىزكەى تەكنىكى تازەو گونجاوتر كردۇتەو بۇ جىگرتەو كۆمپيوتەرى Personal Computer (PC) كە تارپادەيەكى باش لەو كىشەنە بەدورمان دەخاتەو پىشېينى دەكرىت لەئايىدەدا سەركەوتنى باش بەدەست بىننىت و كارى پىبىكرىت. ئەو يىزۇكانەش بۇ بەدەست ھىنانى باشترو بەكارھىنانى ئاساتىرى كۆمپيوتەرە، ئىستا پىشېپركى لەنىوان دوو يىزۇكە دايە كە ھەرىكەيان جىگىرەو ھى نامىزى كۆمپيوتەرى كەسى PC ھەرچەندە ئەم دوو يىزۇكەيە

بەشېوھەيكى گىشتى لەئاوھرۇك و چەمكدا يەكدەكرەو، بەلام لەھەندىك لايەنى سەرەكىدا جىياوزن: يىزۇكەى يەكەم: ئەم يىزۇكەيە ئاسراو بە تۇپرى كۆمپيوتەر NC (Network Computer) يىزۇكەى تۇپرى كۆمپيوتەر NC بىرىتىيە لە ئامىزى كۆمپيوتەر كەبەتەواوى پىشت دەبەستىتە سەر تۇركەو (ئەو تۇپە تۇپرى ئىنتەرنىت بىت يا ھەر تۇپرىكى ئاوخۇيى LAN بىت). ئەر ئامىزەى كە بەتۇپەكەو گەمەنراو ھىچ پارچەيەكى مىكانىكى تىدا نىيە وەكو دىسكى پتەو Hard Disk و دىسكى

كۇمپيوتەرى ئاينىدە

ھەرۈھە كۇمپانىيائى ئۇراكل IBM و ORACL و چەند كۇمپانىيائىيەكى پىشتىگىرى ئەم يىرۇكەيە دەكەن و ھانى دامەزراۋە ھكۈمىيەكان دەمن بۇ بىياتىئانى شىۋانى تۇپرى كۇمپيوتەر.

ب-يىرۇكەي دۈۋەم: كە ئاۋىراۋە تۇپرى كۇمپيوتەرى كەسى Net pc:

كۇمپيوتەرى Net pc كەۋىنەي كۇكرۋەي كۇمپيوتەرى كەسى PC يە بەلام بەرئۆمبىردى ئاسانە، زۇرتىيەكاردەھىنرئىت بۇ گەيشتىن بەنەنتىرنئىت

يا ھەمىرتۇپرىكى دى
ئىناۋخۇيى LAN، ئەم
ئامىزانە بەرئۆمبىرەكى كەم
پىشت دەبەسستئىت بە
تۇپرىكە چۈنگە
ئامادەكارۋە لەسەر بوۋى
پىنكەتەي ماددى Hard
ware كۇمپيوتەر لەگەل
دانانى سىستىمى و



پروگراممى گەيشتىن بەپەرەكانى ئىنتىرنئىت ۋەكو Internet Explorer يا Netscape Navigation) ھەرۈھە راكىئىشان و ھىزان و بىردىنى بەرنامە زانىياري لەسەر تۇپرى ئاۋخۇيى LAN لە ۋىشەۋە بۇ تۇپرى جىيەنى ئىنتىرنئىت. كەبەكارمىنئىران دەتۈۋان ئەم بەرنامە زانىياريانە لەسەر دىسك خەزىن بىكەن و كەۋاتە ئەگەر بەسترايىتەۋە بەتۇپرى (Net pc) دەتۈۋانئىت سوۋد لە تۇپرى ئاۋخۇيى ۋەرىگىرنئىت بۇگەيشتىن بەزانياري يا دەتۈۋانئىت بگات بەجىيەنى زانياري (ئىنتىرنئىت).

كۇمپيوتەر مايكروسۇقتى ئەمەرىكى بۇ پروگراممەكان و ئەنئىل بۇ پىشەسازى مايكرو پروسىسەرەكان و زۇرپەي كۇمپانىياكانى ۋەكو كۇمپانىيائى كومپاك Compaq و ھىۋولئىت پاكرد HP و توشىيا Toshiba پىشتىگىرى ئەم يىرۇكەيە دەكەن بۇزىادىكردىنى ژمارەي ئەم كۇمپيوتەرەنى كەبەستراۋەنەتەرە بەنەنتىرنئىتەۋە.

ئامانچى يىرۇكەي تۇپرى كۇمپيوتەرى NC و تۇپرى كۇمپيوتەرى كەسى Netpc بەشىۋەيەكى سەرەكى بۇكەم كىرەنەۋەي ئالۇزكارى و (تىچۈۋىنى) ئامىزەكەيە لەگەل ھىنانەدى ئاسانى دانان و بەرئۆمبىردىنى يەتى و دۇزىنەۋەي

لەزىرەي CD.. كە بەگۈنرەي ئىكۇلئىنەۋە جىيەنىيەكان نەركەۋتۈۋە كە 25% لە كاركەۋىتنى كۇمپيوتەرى PC دەگەرئىتەۋە بۇ تىچۈۋىنى ھارد دىسك. كەۋاتە ھەمۋە ئەم كىشەنەي تۈۋىشى كۇمپيوتەر دەھاتىن بەھۋى لەكاركەۋىتنى Harddisk لەم يىرۇكەيەدا چارەسەر دەكرئىت. چۈنگە دىسكى پتەۋ لەشۋىنى بىكەي سەرەكى تۇپرىكە (ۋاتە لە Server) دانەنرئىت و دەتۈۋانئىت ھەمۋە زانىياريەكانى خۇت لەۋىيدا خەزىن بىكەين وپىاريئىت. ھەرۈھە پىۋىستى بەسىستىمى

ئىش پى كىرەنى
operating system يا ھەر
پروگراممىيەكى
Software ئاكت كە لە
ئامىزەكەدا ھەبئىت.
چۈنگە سىستىمى ئىش
پى كىرەنى ئامىزەكە ۋەكو
ۋىندۇز NT و ماكتۇش و
بەرنامەكانى دى لەسەر
server ھەمۋە

راستەۋخۇ بەستراۋەتەرە بەتۇپرىكەۋە ھەمۋە پىرۇسەي دانانى سىستىمى بەرنامەكان لەسەر ئەم سىزىقەرە بەنەنچام دەكرئىت. ھەمۋە ئامىزە كۇمپيوتەرەكانى كەگەيەنراۋىن بەتۇپرىكەۋە سوۋد لەم چاكسازىيە ۋەردەگىرن بەبى ئەۋەي دەستكارى كۇمپيوتەرەكان بىكرئىت، لەراسستىدا تۇپرى كۇمپيوتەرى NC پىشت دەبەسستئىتە سەر بىنچىنەي كۇمپيوتەرى مەلبەندى ((بوۋىنى يەكەي كۇنتۇرۇلى مەلبەندى (central unit)) كە ھەمۋە ئەم كۇمپيوتەرەنەي كە پىكەۋە بەستراۋىن لەم يەكەيەدا بەرئۆمبىرە دەبات.

ئەم كۇمپيوتەرەنەي كەبەتۇپرى كۇمپيوتەرى NC بەستراۋىن پىداۋىستىيان بەپىرۇسسىسەرى لەجۇرى 32-bit لەگەل مېمۇرى 8MB لەجۇرى RAM ھەيە بەلام پىۋىستى بە disk drive نىيە. جگە لەۋەي كە ھەندىك نمونەي NC دەتۈۋانئىت راستەۋخۇ زانىياريەكانى لەسەر شاشەي تەلەفۇزىۋىن ئىشان بىرئىت و نامە لەنىۋان تۇپرىكە ئالۇگۇپ بىكرئىت.

كۇمپانىيائى (Sunmicrosystems) ى زەبەلاخ دادەنرئىت يە كۇمپانىيا سەرەكىيەكانى كۇمپيوتەرى تۇپرى و دەلئىت (تۇپرى بىرىتىيە لە كۇمەلە ئامىزى كۇمپيوتەرى پىكەۋە بەستراۋىن

چارەسەرنىكى باش و چالامكە بىق بەزىكرىنەۋەى ئاستى بەكارهينەر (user).

ئەو سىفەتو جياكرائەى (لايمى باش) كە لە ھەردوۋ ئامىرەكەدا ھاۋىيەش:

1-ئاساسى داندانى بىسەپتوۋەبردنى و كەمكرىنەۋەى لەكاركەوتن.

2-كەم كرىنەۋەى ئالۇزى و (تېچوون) ئامىرەكە بەۋى ئەو گۇڭارنىيە خىرايىيانەى كە لە پىكەتەى كۆمپيوتەردا پوۋدەدات.

3-دورەكەۋتەۋە لە پىۋىستى پىۋىستى بەزىكرىنەۋەى پىكەتەنى بەرنامەكان لەلاى بەكارهينەر كە دەتوانىت تۈرەكە بەرپوۋەى بىاتو ھەموو شتەك لە دورەۋە جىبەجى بكات و كۆنترۇلى ئامىرو بەرنامەكان بكات.

4-خىراگىردى ئىش و كارىدارىي و سەپتوۋەبردن و خشتەى زانىيارىيەكان Database لە دامەزراۋەكاندا.

5-تواناى گۇڭرىنەۋەى خەزىنەرى بەيانەكان لە شوئىنىكى پارىزراۋە لە سەر تۈرەكە لەگەل تواناى كىردارى كۆپى Copy كرىنەنسخەى يەدەك و پاراستنى بەيانەكان لە تىكەن و لە ترسى ھىرشى ئايرىۋسەكان.كاتىك كە باس لە خەزىن كرىنەى زانىيارى لەسەر كۆمپيوتەر دەكەين واتاى ئەرشىفىكى گەۋرە لىروسىت دەكەين لەتۈرەكە، ئەو ئەرشىفەش بوارمان دەدات كە زانىيارى زۇرى تىدا خەزىن بەكەين. جگە لەۋەش بەۋى سادەى بەكارهينەنى كۆمپيوتەر دەتوانىن لەنىۋ ئەو ئەرشىفە بەئارەۋوۋى خۇمان بەدراى گشت ئەو زانىيارىيەدا بەگەپن كە تۆمارمان كرىن.

گومانى تىدا نىيە كە دەزگائى بىرۇكى داهىنان ھەمىشە كراۋەيە ئەو دورە بىرۇكەيە لەپىش بىرۇكىدان بۇ خۇسەپاندن بەسەر ئاينەدە، بەلام كامىان زىاتر خەمەت و سوۋد بە بەكارهينەران بەگەپنەت، ئەو بەكارهينەران (user) بەلاى خۇياندا كىش دەكەن و سەركەۋتن بە دەست دىنن يا بىرۇكەى تازە تر بۇ پىشكەۋتوتىتەكايەۋە بەسەرلەۋ بىرۇكانەى كەباس كران سەركەۋتن بەدەست بەينى.

سەچاۋە لە ئىنتەرنېتەۋە:

گۇڭارنى pc-Magazine
http://www.pcmag.com/arabic

چاندنى ھىلكەدانىك لە قۇلدا

بۇ پاراستنى ئەو ژنانەى كە توۋشى

نەخۇشى شىپەنچە بوۋن، لە ئەزۇكى

توۋرەۋە ئەمىرىيەكان لەتوۋىنەۋەيەكدا كە گۇڭارى كۆمەلەى پىزىشكى ئەمىرىكى بلاۋى كرىنەۋە، دوۋپاتيان كرىنەۋە كە دەتوانىت پارىزگارى ئەو ئافرىقانە بىرۇت كە توۋشى نەخۇشى شىپەنچە بوۋن لەئەزۇكى و ۋەستانى كەۋتنە سەرخوۋنى زوۋ كە لە ئەنجامى چارەسەرى كىمىيەۋە پەيدا دەپىت، ئەمىش بە ئەشتەرى بە چاندنى ھىلكەدانىك لە قۇلدا. دىكتۇر كوتلوك ئۇكتاى و ھاۋىيەكانى لە زانكۇ كورىنەل ئەنىۋىۋىرەۋە، دوۋپاتيان كرىنەۋە كە ئەشتەرىيەكى سەركەۋتوۋىان لەسەر دورە ئافرىتە ئەنجام دراۋە كە چارەسەرى كىمىيەۋى زۇرىان بەكارهينەۋە كەزۇر چارە دەپىتە ھۇى ۋەستانى كەۋتنە سەرخوۋنى زوۋ، ۋە بە ھۇى ئەو ئەشتەرىيەۋە تۋانىۋىانە پارىزگارى پادەيەكى گونجائى ھۇرمەتەكان بەكەن.

توۋرەۋەكان ووتيان پادەى ھۇرمەتەكان دەپىت رىگەى پوۋدائى ھىلكەدانانى پىۋىست بىات بۇ ئەنجام دانى كىردارى كوتاندن لە تاقىگەدا، ئەگەر ئەو ئافرىتە خەزى كرىدەندالى بىپىت بۇ پاراستنى دەردانى ھۇرمەتەكان، دەستيان كرىد بە چاندنى چەند شىپىكى بارىكى شانەكان كە ھىلكەدانە كەى ژىر پىستى ھەردوۋ نەخۇشەكە دانەپۇشەت.

لەھەردوۋ خالەتەكەدا شانە چىنراۋەكە ھەمان ئەو ھۇرمەتەكان پزاند كە ھىلكەدانى سىروشتى دەپىزىنەت.

ھەردوۋ ئافرىتە نەخۇشەكە تۋانىان سۈرى مانگانەكەيان دىۋى چەند مانگىكە لەچاندەكە، بەگەپنەۋە، بەمەش ھىلكەدانان لەۋانەيە بەشپەيەكى تىۋىرى پوۋدات.

لىكۇلەرەۋەكان ھىۋايان واى، كە ئەم تەكتۇلۇزىايە بەۋەى (رېژەيى سادەيە) پىناسەدەكەن، كە بتۋان تاقى كرىنەۋە لەسەر ژمارەيەكى زىاتر لە ئافرىتە نەخۇشەكان ئەنجام بىدەن، بۇ دىنباۋون لە ھەلى سەركەۋتنى ھىلكەدانان كە بتۋان كوتان لە تاقىگە ئەنجام بىدەن و لەكۇتايىشدا بەسەر ئەزۇكىدا زال بىن.

ئەۋەش زانراۋە كە چارەسەرى كىمىيەۋى يان چارەسەر بە تىشكەكان كەبەسەر ئەو ئافرىقانەدا كە توۋشى نەخۇشى شىپەنچە بوۋن ئەنجام دەپىت، لە ئەمەنى مىدال بوۋندا دەپىت ھۇى كارىگەرى لاۋەكى لەزىبەى خالەتەكاندا، لەم كارىگەر لاۋەكى يانەش ۋەستانەۋەى كەۋتنە سەرخوۋنى زوۋ، و ئەزۇكى.

تارا عبداللا
Internet



چۆن كۆلىستروۆل كەم بىكەينەو؟

ئەقېن سەيدا

بەبەرورلەگەل ئەوانەى خۇراك لە ژەمىك يا دورژەمدا دەخۇن. ئەم جىاوازىيە بى گويى دانە جۆرى خواردنەكە لە چەرى و بېرى وزە دەرگەوت.

مەرەھا لە تۆژىنەو كەدا بايەخ بە ھەندىك ھۆكارى كارىگەرى دىكەش درابوو وەك خواردنەوئى ئەلكەھول و ۋەرزىش كۆرن.

لەگەل ئەوئى جىاوازىيەكە زۆر زۆر نىيە، بەلام گويى پىندانى ئەو رىچكەيە، زاناکانى ھىناۋەتە سەر ئەو باۋەرەى كە پەم رىگايە مەروۇ دەتوانىت ۋەردە ۋەردە ئەو رىژەيە بگەيەنەتە 10% تا 21%.

ئەو تۆژمەرەوانە كە باشكەيان لە گۆلارى پزىشكى بەرىتانی دا (BMI) بۆلۈكرەو دەرمان خىست ئەو رىژانە بايەخىكى گەورەيان ھەيە بە تايبەتى ئەوانەى كە تەمەنيان گەورەيە، يا ئەوانەى ئەوانەيە توۋشى ئەخۇشەكانى دىل بىن. سەرۋكى تىمى توۋژىنەو كە پزىشكۇر خاتو (كى تى خاۋ) دەلىت: كە زۆر خواردنى سەوزەو ميوە بەردەوام، و كە مەكردنەوئى ئەو مادانەى چەورىيان تىدايە، و كە مەكردنەوئى قەبارەى خواردن لە ژەمەكاندا كە مەكردنەوئى مەوئى نىۋانىان ھەموو ئەمانە يارمەتى دەرۋكى سەرەكەن لە كە مەكردنەوئى دابەزىنى رىژەى كۆلىستروۆل لەلەشداۋ دوركەوتنەو ئەنەخۇشەكانى رەقبونى ماسولكەكان و ئەخۇشەكانى دىل.

زانكان سەرلەنوئى ئەوئەمان پىن دەلەنەو كە لەرەپىش دەمانزانى، بەلام ئەم جارە بەبەلگەو تاقىكرەنەوئەو، كە خواردنەمەنى بېرى كەتر لە خۇراك و لە مەوئى كەتردا باشتەين رىگايە بۆ كە مەكردنەوئى تىكراى كۆلىستروۆل لەلەشداۋ ھىشتەنەوئى دروستى بە باشى.

لەبەر ئەو ئەسەرمان پىۋىستە بەپىنى ئەم بەرئەنجامانەى دوايى، كە ھەول بەدەين ئەك ھەريايەخ بەو شتەنە بەدەين كە دىيان خۇيى، بىلەو بايەخىش بەو مادانە بەدەين كە لەنۋان ژەمىكەو ئەمىكى دىكەدا ھەيە.

ئاشكراشە كە بەرەنەوئى تىكراى كۆلىستروۆل لەلەشدا بەبەيەكەك لە ھەرە ھۆكارە ديارمەكان دانەنرەت بۆ توۋش بوون بە ئەخۇشەكانى دىل.

لەوانەيە مادە چەورىەكان لەسەر دىۋارى نساۋەوئى خۇيىبەرەكان بىنىشەو كار بگەنە سەر رۇيشەتنى خۇيىن لە دىلەو بۇيان، يان تەمانەت گرتىشيان.

كۆمەلەك تۆژمەرەپرسىيەكان لە 14 ھەزار ئىن و پىاۋدا كەرد كە تەمەنيان لە نىۋان 45 تا 75 سالى دا بوو، پرسىياريان لەسەر شىۋەى خواردنەيان كۆرن. بەپىنى ۋەلامدانەوئەكان دەرگەوت كە ئەوانە لە پىنچ كۆمەلەدا كۆدەبەنەو بەپىنى مانەى خواردنەيان لە پۆژىكدا لە پاشدا ئەونەى خۇيىيان ئى ۋەرگرتن بۆ ئەوئى تىكراى چەورى لەناۋياندا بېيۋن.

لە تۆژىنەو كەدا دەرگەوت كە تىكراى كۆلىستروۆل بە رىژەى پىنچ لەسەدا ئەو ئىن و پىاۋانەدا كەترە كە خۇراك لەشەش ژەمى بچوكدا دەخۇن يا زىاتر لە پۆژىكدا،

نەخۇشى مەقاو

Strangles

نوسىنى:

دكتور قەرەيدون عبدالستار

مامۇستاي كۆلېزى فېئىئىرنىرى

زانىيارى يەك دەريارەي ئەم نەخۇشى يە بخەمە پىش چاوى
خوئىنەران بەھيوام لەخزەمتى گشتى دابىت.

نەخۇشى مەقاو:

لە كوردەوارىدا پىنى دەوترىت ((مەقاو)) لە وولاتە
عەرەبى يەكاندا پىنى دەوترىت ((خناق

الخيلى)) يان (السقاو) نەخۇشى مەقاو

تووشى وولاخە بەرزە دەيتت وەكو

نەسپ و ماين و گوئى درىزى

نەسترو زياتر نەسپ ھەستىار

ترە بۇ نەخۇشى يەكە لەتەمەنى 3

مانگ بەرەو ژوورو تاكو تەمەنى

پىنچ سەل. نەخۇشى مەقاو لەنىوان ئەم

ولاخە بەرزەندا بۆلۈدەيتتەو كە لەسوپادا بەكاردەھىنرۇن بۇ

گواستەنەو كەل و پەل سەربازى لەناوچە شاخاويەكاندا.

نەخۇشى مەقاو زياتر لە وەرزە ساردى شى دارەكاندا

تەشەنە دەكات وەكو لەوهرزى پاييزو زستان.

ھۆكارى نەخۇشى مەقاو:

ھۆكارى نەخۇشى مەقاو بەشىئەيەكى سەرەكى

دەگەرئىتەو بۇ بەكتريايەك كەپنى دەوترىت:

Streptococcus equi

پىشەكە: مرقۇ ھەر لەسەرەتاي پەيدا بونىئەو لەسەر

كۆزى زەرى زۇر سوودى لە ئازەل وەرگرتووە

بەتايپەتى لە وولاخە بەرزە وەكو نەسپ و

ماين و نەسترو بەمەبەستى گواستەنەو

پىداويسىتى يەكانى لەشت و مەك

لەناوچەيەكەو بىر ناوچەيەكى دى،

كىلانى زەرى كشت و كالى و ھەرەھا

لەجەنگەكاندا لەسەرەدەمە

جياجياكانى مېژوودا.

لە كۆمەلگە

كوردەوارىشدا بەھمان

شىئە لەوولاخە بەرزە سود

وەرگىراو لەبوارە جياجياكانى

ژيانداو سروشى

شاخاوى كوردستان وای كوردووە ھەتاكو ئەم سەردەمەش

ولاخە بەرزە لەھەندىك ناوچەدا بەكاربەھىنرۇن بۇ ھاتووچۇر

گواستەنەو، بەھىچ شىئەيەك نەتوانرۇن وازى ئى بەھىنرۇن.

لەرووى پزىشكىو وولاخە بەرزە بەھەموو

جۆرەكانى يەو تووشى زۇر نەخۇشى دەين، يەككە لە

نەخۇشيانەى كە بەھەردەوامى تەندروستيان دەخاتە مەترسى

نەخۇشى مەقاو لەبەر ئەو بە پىئوسىتم زانى كە چەند



-دوای (2-3) پۇژ پەلەي گەرمى لەشى ئازەلەكە دیتە خوارەمو دوای ماوەيك وولاخە بەرزەكە تووشى دياردەيك دەبیت كەپنى دەوتریت ((Purpura Haemorrhagica)).

دياردەي ((Purpura Haemorrhagica))

چى دەگەيە نیت؟

ئەم دياردەيە پەيدادەبیت لە ئەنجامى تووشىوونى وولاخەبەرزە بەبەكترياي نەخۇشى مەقاو، ئەمەش پوو دەدات دوای چاك پوونەوى ئازەلەكە بۇ ماوەيكە لە ئەنجامى ھەستىياري لەشى ئازەلەكە بەپۇتيتى بەكتريا كە:

Sensitivity to streptococcal protein

لەنیشانە ديارەكانى ئەم دياردەيە ئەوہيە كە لەشى ئازەلى تووشبوو بەشىوہيەكى گشتى تووشى خويىن بەريوون دەبیت ئەزىر پىستيداو لە ئەنجامدا لەشى ئەناوسىت و پەنگى وەنەوشەيى ھەلەگەپىت و ووشەي Purpura پۇرپۇرا لەپەنگى وەنەوشەيى وەركىراوہ ھىچ چارەسەرىكى نىيەو بەمرداربوونەوى ئازەلى تووشبوو كۇتايى دىت.

چارەسەر كەردن:

بەمەبەستى چارەسەركەردنى ئىسازەلى تووشبوو بەنەخۇشى مەقاو پىوۋىستە ئازەلەكە جىابكرىتەموو بخرىتە

شويىنكى پاك و خاوينەموو پشويەكى تەوايى بىرىتى لەماوى چارەسەركەردندا.

بەكارەينانى نەرمان بەتايەيتى لە كۆمەلەي پىنسلين:

((Procaine Penicillin)) بۇماوى (5-7) پۇژ لەسەريەك ئەنجامى باش دەدات بەدەستەوہ.

-لەماوى چارەسەركەردندا واپاشترە كە ئازەلەكە لە شويىنكى گەرمدا بىت و ئەو جۇرە خوارەنانەي بىرىتى كە بەناسانى قوت دەردىت.

-لەكاتى تىن بىنى كەردنى نیشانە سەرتايىيەكانى نەخۇشى مەقاو پىوۋىستە لەسەر خاوەن ئازەلەكان بەزوتىر كات پەيوەندى بگەن بەكلىنيكەكانى پزىشكانى فېتېرنەرى.

لەوسەرچاوە زائىستانەي كە سووديان ئى وىرگىراوہ:

1-Veterinary Medicine "1996"

D.C Blood and G.A. Henderson.

2-Veterinary Microbiology "1999"

-Dwight C. Hirsh

-Yuan chung zee.

3-Strangles بغدادى، جامەعە بغدادى

-سەربەكۆمەلەي لانسفيلد ((C)) و ((G+)).

-بەشىوہيەكى سىروشتى لەبەشى سەرووى كۆنەندامى ھەناسەدانى وولاخەبەرزەدا ھەيەو جىگىرپوہ.

-دەبیتە ھۆي بەرەمە ھىنانى ژەھرىك كەپنى دەوتریت Exotoxin كە دەبیتە ھۆي تىكەدانى خانەي تووشبوو.

-تواناي مانەوى ھەيە بۇ چەند ھەفتەيەك لە دەورەبەرداۋ لەئاۋدا بۇماوى 6-9 پۇژىك دەمىنيتەموو لەسەر پىستى ئازەلەدا بۇماوى (3-4) ھەفتە تواناي مانەوى ھەيە.

-بەكترياكە لە پەلەي گەرمى كۆلەندا ئاچالاك دەبىت و ھەروہا بەھۆي بەكارەينانى ماددەپاكىزكەرەكانىشەوہ.

-لە ئەنجامى ھەستىياري

وولاخەبەرزە بەپۇتيتى بەكترياكە

دەبیتە ھۆي دروستبوونى دياردەيك

كەپنى دەوترىت: Purpura

Haemorrhagica

نیشانەكانى نەخۇشى مەقاو:

ماوى چوونە ژورەوى بەكترياكە بۇناو لەشى ئازەلەكو ھەتاكو نەركەرتنى نیشانەكان نىكەي (4-8) پۇژ دەخايەنیت و نەخۇشىيەكە لەئاۋكاۋدا نەركەرت و پلاۋدەبیتەموو بەرە دەست پى دەكات كە ئازەلەكە بەتەواۋى لەنەموو دەكەوت و دەم بۇ ھىچ شتىك نابات.

-پەلەي گەرمى لەشى ئازەلە دەكاتە (39.5-40.5) پ س.

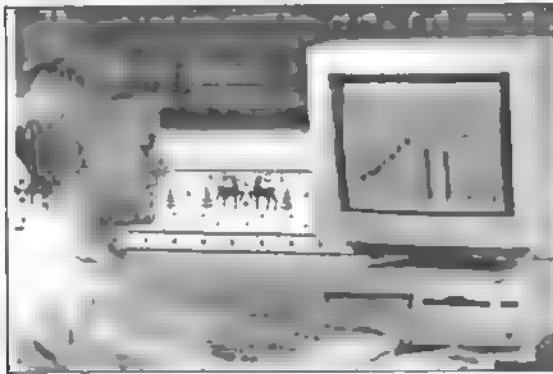
-لووتى ئازەلەكە ئاۋ دەكات و بەرە بەرە خەست دەبیتەموو بە لووتيدا شۇپ دەبیتەموو بەشىوہيەكى ديار.

-تووشى ھەركەردنى قورگ دەبیت ((pharyngitis))

ئازەلەكە ھىچ شتىكى بۇ قوت نادىرت و لەكاتى ھەول دانى بۇ قوت دانى خوارەن يان ئاۋ لە كۆنەلوتىوہ دیتە نەرمەو دەكۆكىت لە ئەنجامى ئەو ئازارە تىژەي ناۋچەي قورگى.

لەنیشانە سەركەيەكانى نەخۇشى مەقاو ئەوہيە كە ئازەلەكە تووشى خنكاندن دەبىت و ئاۋى Strangles و (خناق الخيل) لە خنكاندەموو ھاتوہ، ئەمەش پوۋدەدات لە ئەنجامى ھەركەردن و گەورەبوون و ئاۋسانى گرى لىمفاۋىيەكانى ناۋچەي قورگى ئازەلەكە، ئەنگە نەفسى پىوہ دياردەبىت تووشى ھەناسەبەركى دەبىت و ئازەلەكە لەوہ دەچىت كە بختىت و جار جارىش دەپۇمىت.

-بۇ كەم كەردنەموو ئازارى ناۋچەي قورگ، ئازەلەكە ھەول دەدات كەسەرى شۇربىكاتەموو.



ياسا رهوشتيه كان له

تيئتهرنيتدا

جمال محمد هله بجهيي

كه له كتيبيكدا به ناوي (نتيكت) وه هاتوره سه باره
به ياساي له خلاقي توپ. به خويندنه وي شم ياسايانه
كارپيكرديان و به خوجداني ورده كاري زياتر له كاتي سود
وهرگرتن له نيئتهرنيتدا ده توانيت له بري دوژمن دوستيكي
زياتر چنگ به خيت:

ياساي يه كه: هميشه وشه (مروفت) له بيردا بيت،
له بيرت بيت بهرام بهر سه ره كيه كه ت مروفتي كه ناميريك.

ياساي دوهم: شو ستانداره رهوشتيانه ي كه له ژياني
واقيعدا پيئانه وه پابه نديت، له توپي نيئتهرنيتيشتا پيوه يان
پابه نه به.

ياساي سينيهم: يا ناگايي ته واوت هه بيت بهر سايت و
شه قامه ي كه كاري پيئيه كه ي.

ياساي چوارهم: ريز له كات و له اندازه ي ميئه كان
په يوهندي كه ساني ديكه بگره.

ياساي پيئجهم: هه لوبه له توپه كه دا كه سايه تيه كي باشي
خوت نيشان به ديت.

ياساي شه شهم: له زانسته پيشه ي و رشته ييه كاندا
به بشداري بكو خه لكان ديكه ش به بشدار بكه.

ياساي حوتهم: خوت به دوور بگره له ناردني په يامه
نابه چيكان و له كاتي وهرگرتني په يامه ليكي لهو جوړه ش
كاردانه وه كان خوت كوئتروئل بكه.

ياساي هه شهم: ريز له دنياي تاييه تي
كه ساني ديكه بگره.

ياساي نويههم: پيگه تواناي خوت خراب به كارمه مينه.

ياساي ده يهم: له هه له ي كه ساني ديكه به ورو لي
بورديشت هه بيت.

هه گه به مانه ويئت ته نها كه ميك له مې ياساي يه كه موه قسه
بكه ين ده بيت بلين: شو (ياسا زوپنه ي) كه نيمه له
گه ره كانمانه وه بيستومانه نهره يه كه ((هرچيه كه بؤ
خوت پيئت په سنده بابو كه ساني ديكه ش پيئت
په سنده بيت)).

شم په سته يه له دنياي موله ت پيئدراودا هه مان گوزارشت
ليكردي ياساي يه كه م.

هه شهر ي ژماره / 2466

هه گه به موه مان به مانه ويئت به نارامي و ناسوده يي بژين و
له ردي سهرى نارحه تي بؤ يه كترى نه خويقنين ده بيت پابه نه
بين و بهو ياسايانه ي كه لاي هه موه مان قبوله و ريزيان لي
ده گريئت.

دنياي نيئتهرنيت و شو كه سانه ش كه سه رده كن
به گوزه و كه نارمكاني نيئتهرنيتدا ده بيت پابه نه ي به ياسا
ريسا كانه وه.

نيستا باس له هه موه وشه ((نه تكتيت)) و ((نه تكتيت))
ده كه ين، به دلنبايي وه به پرسين ((نه تكتيت)) چي ده گيه نيئت؟
له تكتيت واته ريز شويني په يوه ست به په ورو ده و
فيئر كرتني شيا و يا خود ناموزگاري و ريتنايي كرتني
ده و له تي و ره سم بؤ سود وهرگرتن له ژياني ره سم ي خود
كومه لايه تي، نه مهي وتمان راهي شو وشه يه بوور له زماني
نينگليزييدا.

هه وشو وه شو وشه يه له فهره نكه كاندا بريتي يه له
سادابي هه لسو كه وت، ريز ره سم، ياساي رهوشت و
رهفتار وشه ي (نه تكتيت) له پيئكه ته ي (نيئت) كه به واتاي
(توپ) و etiquette ديت كه راه مان كرد. راهي نينگليزي
(نتيكت) واته كومه له ياسايه بؤ سود وهرگرتن له توپدا،
واته سادابي هه لسو كه وت ياساي له خلاقي له مې سود
وهرگرتن له توپي نيئتهرنيت.

بي گومان نوه ده زانيت كه كاتيك ده چينه نيو دنياي
فهره نكيكي نوپه پابه نه ده بيت به قبول كرتني شو ياسا
كومه لايه تيه ي كه تاييه ته بهو فهره نكه وه، هه روه ها ده شيت
كه م ترين هه له ش بكه يت، زمينه ي موله ت پيئدراوي
نيئتهرنيتيشت فهره نكيكي تاييه ت به خوي هه يه، واته ره نكه
بي نهره ي به مويئت خه لكي نارمحت بكه يت، يا خود ره نكه
باش و شو قسه و باسي نيگه ران دمك نه كه يت و خراب ليك
حالي بوور پويده ت، بؤ شو وي كاروباره كان خراب نه ي
ده بيت نهره ت له بيريت كه نهو سهرى هيتي په يوه نديكار به
تووه مروفت گه ليكي زيندوون و له حاله تي كار كرتندان له گه ل
توپه كه دا، خو هه گه رچي دنيا دنيا يه كي موله ت پيئدراويشه بؤ
نه وي ياره تيه كه پيئشه كيش بكه ين و هه له ي تازه كاره كانيش
كه م بيئته وه، راهي (10) ياساي به موه تي و سياسي ده كه ين

مەترىسى كيسە ئايلىۋەتكەن

بۆسەر ئېنىگە..

ئۆمر جمال

بگەيەن، تاۋەككۈلنى كەم ئېنىگەي ۋاقتان لەم بەلەيەي كە
بەرەمى دەستى مۇقەلەپپار ئېنى:

1- ھەرگىز زەرفو كيسە ئايلىۋەتكەن كۆلۈن ۋە شەقام
ياخود دەشت ۋەردا ھېرى ئەمەين، بەلكو ھەلىيان بگىرىن ۋە
لەگەل زىلى مائەۋەدا بىياندەينە دەست ئۇتۇمبىلەكەنى
شارەۋانى.

2- مەدالەكانمان قىرىكەين كە ھەر لە ئىستارە ئەم كارە
قېرىين ۋە تايىبەت لە قېرىدانى بىلى خالى ساردى ياخود
كيسە جۇراۋ جۇرەكەنى دىكە لە كۆلۈن ۋە باخچەدا خۇبپار ئېنى
ئەم جۇرە مائەيە بەيەكەك لەمانە ھەمىشەيە گىرگەكەنى
خاك ۋە ئاۋ دەژمىردىت.

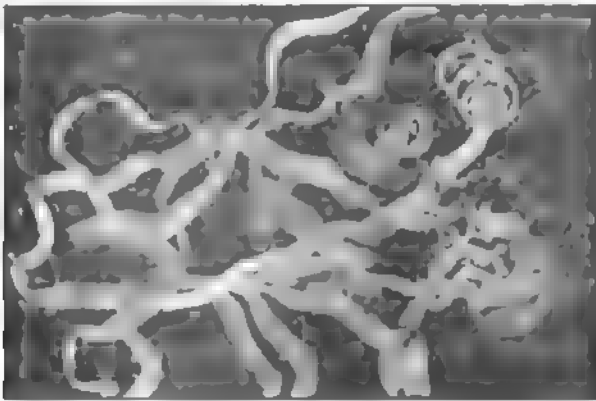
3- تا ئەۋپەرىتۋانا ھەۋل بەدەين بۇ ئەۋ پىداۋىستىيانەي
پۇزانە دەيانكېرىت سود لە زەمبىلى پلاستىكى ياخود پارچە
قوماشنىك ياخود بەرچىنى دەسپىك ۋەرىگىرىن تاۋەككۈ ھەمەۋ
جارىك مەجبور ئەيىن ژمارەيەكە زۇر كيسەي ئايلىۋەنى
بەيەنەۋە بۇ مائەۋە.

4- لە بىرمان يىت، ھەر خويەكە ئاشرىن بە تەركىردىنى
ئەۋ خورە چارەسەر دەيىت ۋە ھەر خويەكە باشش
بەتتەپپەۋىنى پۇزگار لە دامەزراۋەكەنى ئىمەدا دادەمەزىت،
كەۋاتە ۋەرە خوۋ بەۋەۋە بگىرىن كە كيسە ئايلىۋەتكەن ھېرى
ئەدەين ۋە پاش كۆكردەنەۋەيان ۋەك بەشنىك لە شەيخەل ۋە
پاشەۋى مائەۋە بېسپىرىنە شويىنى تايىبەتى كۆكردەنەۋەيان.

ھەشەرى

ژمارە / 2464

لە رابوردۋىەكى ئىزىكدا، زۇرىك لە ھالەتتەيان
پىداۋىستىيە پۇزانەكەنى خۇيان لە زەرفى كاغەزدا لە
فۇشگەكاندا دەبىردەۋە، زەرفەكان كاغەزى بىۋەن لەدارو لە
رەگەنى سىۋىت بىۋەن ۋە زۇر سانا شى دەۋىۋەۋە لە ئىۋ
دەچۋەن، ئەۋ پۇزگارە پىزەي بەكارەينانى كاغەز بەم
ئەندازەيە ئىستە ئەۋۋە، ۋە بەكارەينانى زەرفو كيسە
كاغەزىيەكان مەترىسىيەكى پۈۋەپۈۋى سەرچاۋەكەنى
دەخت ۋە دارستانەكان ئەدەكردەۋە، پاشىر كە سود ۋەرىگىرىن
لە زەرفو كيسە ئايلىۋەتكەن ياخود پلاستىكىيەكانى
بازاربان پەيدا كە ئەۋ خۇشخالىيە بەدۋادا ھات كە پىزەي
بەكارەينانى زەرفى بەتالى قېرى دەدايە دەۋە، خۇنەگەرچى
كارىكى ناپەسەند بىۋە، بەلام مەترىسىيەكى زۇر پۈۋەپۈۋى
ئېنىگە ئەدەۋىۋەۋە، بەلام ھەنۋەكە زەرفە پلاستىكىيەكان
زۇرىكى قەدپال ۋە كەنار دەشتەكەنى داپۇشيوۋە، زۇرىك لەم
كيسەنە لەسەر پۈۋى گياكان خۇش كەردۋە. ياخود لە زۇر
خاكدا ماۋەنەتەۋە، ئەۋ زەرفە ئايلىۋەنى ۋە پلاستىكىيەكانە لانى كەم
تاۋەككۈ (400) سالى دىكەش سىۋىتدا دەمىنەۋە، چالاكى
(مىكروئۇرگانىزمەكانى) خاك- كە بۈۋەۋەرى ۋەدى
بەسۋە شىكەرەۋەن- دەختە بەر مەترىسىيەۋە، گەشەۋ
گەردىپۇز ۋە ھەلەلە پەرىنى گياكان دەۋەستىيىت ۋە بىۋ
سەرچاۋە، ئاۋى شىرىنىش بە پىكەتەيەكى پايدە
دەژمىردىت، بەرگىرىن لە ھەمەۋ ئەۋ زەرفو زىانانە لە ئېنىگە
تەنھا پىۋىستى بە چاكسازى كارو پەقتارى ئىمە ھەيە، ئايا
ئىمە ئامانەين كە ھەرچى خىراترە ئەم كارە بەلەنجام



ترس له خراپ به کارهینانی جینه وەرگیراوه کان

یگۆڕین بۆ داردەستیک و له هەرشەکردن و سزادانی دژ به خەڵک دا به کار بهێنرێن.

هەروەها ووتی کەسێ چارەکی ئەوانەیی که لهو پاپرسیه که ووتیان پێگەدان به کارگەکانی دنیایی له سەر ژیان و دنیایی تەندروستی زیانی نییه. وا چاوەپوان دەرکێت که بهر ئەنجامه‌کانی لهو پاپرسیه یگۆڕیت بۆ نامۆزگاری و ئاڕاسته‌ی به‌پرێسه حکومه‌یه‌کانی به‌ریقتا بکریت دهریاره‌ی پنیوستی به‌کارهینانی زانیاریه جینی‌یه‌کان بۆ نه‌وه‌ی به‌هێج شیوه‌یه‌ک نه‌کریته‌ چه‌کێک و دژی خەڵک به‌کار به‌یژیته‌.

شایانی باسه که کهرتی دنیایی به‌ریقتا له‌لایه‌ن په‌سمیه تایبه‌تیه‌کانه‌وه‌ مۆله‌ت وەرگرتنی به‌رئه‌نجامی لێنۆڕینی له‌و تووژینه‌وه‌ جینی‌یه‌کانی که په‌یوه‌ندی به‌نه‌خۆشیه ده‌ماریه‌کانه‌وه‌ هه‌یه وەرگرت. هه‌روه‌ک زیاتر له‌سه‌دا هه‌فتای خەڵک دژی پێگەدان به‌ خاوه‌ن کاره‌کان که جینه وەرگیراوه‌کان به‌کار به‌یژن بۆ دیاری کردنی له‌و کسانه‌ی که گومانیان ئی دەرکێت له‌دوا رۆژدا که تووشی نه‌خۆشی ده‌بن له‌ ئەوانه‌یه‌ بارودۆخیان وایان ئی بکات که زوو خانه‌ نشین بکرین، به‌لام نزیکه‌ی هه‌مان پێژه ووتیان که رێگره‌ین له‌پێگەدان به‌خاوه‌ن کاره‌کان بۆ ده‌ست کهرتی له‌و زانیاریانه‌ی به‌مه‌به‌ستی دیاری کردنی توانای نیشکرده‌ن و ئایا نه‌وکه‌سانه‌ کێشه‌ی تەندروستیان هه‌یه وک هه‌ستیاره‌ی یان نا؟ که په‌یوه‌ندی به‌ بوونی ماده‌ کیمیایی‌یه‌کانه‌وه‌ هه‌یه له‌شویته‌ نیشه‌که‌دا.

Internet

نێرگس

به‌ریقتا به‌کان ده‌ست کهرتی کارێکی نوێیان ده‌رخست که به‌واری دۆزینه‌وه‌ی زیاتر له‌سه‌ر نه‌ینیه به‌ماوه‌یه‌ی به‌کان پوون ده‌کاته‌وه‌، یان نه‌خۆشه‌جینی به‌کان که به‌بناغه‌ی په‌که‌می ژیان دانه‌نرێت، ده‌توانرێت له‌باش‌کردنی ئاسته‌ تەندروستی به‌کان و نه‌خۆشیه‌کاندا به‌کار به‌یژیته‌. به‌لام له‌هه‌مان کاتدا نایانه‌وێت که له‌و زانیاریه‌ نوێ و به‌نرخانه بکه‌وێته به‌ر ده‌ستی خاوه‌ن کاره‌کان یان کۆمپانیاکانی دنیایی، نه‌کو به‌کاری به‌یژن له‌به‌رژه‌وه‌ندی به‌زرگانه‌یه‌کانی خۆیان.

راپۆرتێکی راپرسی که له‌ به‌رژه‌وه‌ندی لێژنه به‌ماوه‌یه‌ی به‌کانی مرۆف کاره‌کات که دامه‌زراوه‌یه‌کی به‌ریقتا گه‌شتی‌یه، ئاماژه‌ی دا که زۆریه‌ی به‌ریقتا به‌مان له‌گه‌ڵ له‌و یوو رایه‌دا پوون که لێکۆڵینه‌وه‌ له‌سه‌ر دۆزینه‌وه‌ به‌ماوه‌یه‌ی به‌کانی مرۆف له‌وانه‌یه‌ بیه‌ته‌ هۆی چاره‌سه‌ری زیاتر بۆ ژماره‌یه‌ک له‌ نه‌خۆشی‌یه‌ گرانه‌کان و له‌دایک به‌و تەندروستی باش. به‌لام له‌هه‌مان کاتدا راپۆرته‌که‌ ده‌ری خست که زۆریه‌ی خەڵک له‌و باوه‌ڕه‌دانین که لایه‌نه‌ سه‌ره‌کيه حکومه‌یه‌کان، کار ئاسانی له‌و پێشکه‌وتنه‌ به‌دوادا کاربانه‌دایکه‌ن که زۆر به‌خیرایی له‌ به‌واری زانسته جینی‌یه‌کاندا دینیته‌کایه‌ره‌ سود وەرگرتن نه‌که به‌هه‌ل وەرگرتن:

ئه‌نجامه‌ سه‌ره‌تایی به‌کانی ئهم راپرسیه‌ ده‌ری خست که به‌لگه‌ی پوون و ئاشکرا هه‌یه که زۆریه‌ی خەڵک ده‌یان‌ه‌وێت که له‌و زانیاریه‌ دۆزراوه‌یه‌ی سه‌روشتی به‌ماوه‌یه‌یه‌مان و نه‌ینیه‌کانیان به‌کار به‌یژیته‌ له‌ به‌رژه‌وه‌ندی گه‌شتی‌دا، نه‌که

خۆراكى كۆرپەلە كاردەكاته سەر ئاستى زىرەكى و يادەوهرى

كوئىستان جەمال

رۇژنامە نوس



تىمە تويزەرمەوگە لە ھەولە ئەرەدا بون كە بزانن لەناو
منداڵانى دايدا بەر لە دايد بونى منداڵ چى پوودەدات تا
پوون كەردنەوھىەكى ئەواو سەبارەت بە نەخۆشى ئەقلى لە
قۇناغى پىگەيشتندا ئاشكرا بگەن. بۇ ئەم مەبەستە ژمارەيەك
مشكى سەك پەريان ميناو خستيانە بەر تيشكى (X) پزىشكى،
ئەو مشكانە لە قۇناغى كۇتايى سەك مانگى يەكەمدا بون،
دواى يەك پۇژ لە بەرگەوتنىان بە تيشكى ئاوبراو ئىنجا دواى
شەش مانگ پشكنىيان بۇ لەنجام درا، پاش ئەو تيمەكە
ھەستان بە تەدبىركردنى كۆى ژمارەى خانەكانى مەشك لە
بەشە جياوازەكانى ئەماغدا، پۇژىك دواى بەرگەوتنى دايدەكە
بەو تيشكە بەرگەوت ھىچ كارىگەريەكى زيان بەخش بەدى
ناكرىت، بۇيە تويزەرمەوگان پىيان وابو پەنگە ئەو مشكانە
خانە زيان بەخشەكانىان وڭ كەردىت ياخود چاكيان
كەردنەرە، بەلام كاتىك تەمەنيان گەيشتە مانگىك ھەندىك
زيان لە ترشى DNA بەرگەوت، ئەو دواى لاى تويزەرمەوگان
كارىكى سەرنج پاكىش بوو ئەو بوو كاتىك مشكەكان
تەمەنيان گەيشتە شەش مانگ دىچارى كەمبونەوھىەكى
بەرچا ھاتن لە خانەكانى مەشك لە ئاچەى ھىپوكامبوسدا،
پىيان وابو ئەو كىشەيە زيان بە نامىرى دروست كەردنى وزەى
پىنويسىت ئەگەيشت كە تواناي چاكرەدى ئاوكەترشى
ھەلگىرى سىفەتى بۇماوھى DNA يان ھەيە.

بەريارشە تيمەكە بەست بكات بەشى كەردنەرەو
لىكۆلنەوھى زياتر لە وئاشدا لەبەرئەوھى وئاش لە ھەمان
ئەركاتەدا دروست دەيشت كە ئەماخى تىدا پىك دىت، بۇيە
پىيان وايە دەيشت تاوتوئ كەردنى ئەم مەسەلەيە گەرنكى لە
پىش بىنى كەردنى بەرگەوتنى زيانەكان لە ئاچەى
ھىپوكامبوسدا ھەيەت.

internet

تەندروستى و سەلامەتى كۆرپەلە لەنىو كىشە
تەندروستى يەكاندا گەرنكى ئەواى پىنراوھ و لەم بارەيەوھ
زانايان چەندىن لىكۆلنەوھى پىنويسىيان لەنجام داوھ بۇ
زانينى ئەو ھۆكارەنى كە پەنگە زيان بە كۆرپەلە بگەيەن
ياخود لە قۇناغى داھاتوى دواى لە دايد بوندا ئاكامەكانى
بەريگەوت، يەكەك لەو لىكۆلنەوانە جەختى لەسەر ئەوھ
كەردۆتەوھ كە بەدخۆراكى كۆرپەلە دەيشتە ھۆى مەترسى
توشى بون بە نەخۆشى دىل لەھەر قۇناغىكى تەمەندا، دوا
لىكۆلنەوھى كە چەند تويزەرمەوھىەكى ئەلمانى ئەنجاميان
داوھ، گەيشتە ئەو پاستىيەى كە بەرگەوتنى كۆرپەلە بە
تيشكى X و سواربونى فرۆكە لە كاتىكدا كە لە سكى دايدىكى
دايە توش بون بە نەخۆشى ئەقلى زيان دەكات لەھەر
قۇناغىكى زياندا دىت. تويزەرمەوھ ئەلمانەكان لە ميانەى
كۆنگەرى سالاھى كۆمەلەى پزىشكانى دەروونى لە
نيوئورلىز. ئەنجامى لىكۆلنەوھەكەيان خستەروو بۇيان
بەرگەوت ئەو مشكانەى بەر لە دايد بونيان بەر تيشكى (X)
كەرتەن چەند گۆرانكارىەك لە بەشىكى دەماخياندا كە پىنى
دەوتريت ھىپوكامبوس پويداوھ، ئەو بەشەش لىپرسراوھ لە
خوئەند و يادەوھرى، ھەروھە پەنگە ئەو گۆرانكارىانە تا
قۇناغى پىگەيشت دەرنەكەوت.

تويزەرمەوگان پىيان وايە ئەم دۆزىنەوھىە پۇلىكى گەورە
لە پىش خستنى چارەسەرى نەخۆشىە ئەقلىەكاندا بىينى كە
لە دواى قۇناغى مندالى دەردەكەوت ھەروھە نەخۆشى
شىزوفرنىيا. ھەروھە تويزەرمەوگان پەچاوى ئەوھىيان
كەردە كە ئەو منداڵانەى دواى نۆ مانگ لە كارەساتى
تەقەنەوھى چىرنۆلدا لە دايد بون ھەموويان دووچارى
باردۇخىكى ئائىساي توشى بون بە نەخۆشى
شىزوفرنىياو كىشەى ئاكارو پەفتار بىنەوھ.

ترس له گټونكردن

ههلى زانستى به نرخ له دهست ده دات

سعادت نه حمەد خەليفە

پسپۆرى بايولۆژى

هەيئەت و پێويستە لەسەر ئەو خێزانە کەدوو دلى و ترسى له ههچ شتێک نه بێت، بۆ بهردهوام بوون لهو ليكۆلینهوانهى پێشتر كەس نهيكردبێت نهجامى باش و نوێ و سەرئێچ پاكيشهرو دۆزینهوهى نوێى ئى دهكهوێتهوه بهجۆرێك نهك تهنها بۆ نهوكهسانهى كه راسته مامهلهى لهگهڵدا دهكەن وهكو زانایان و پزیشكان و پسپۆزان، بهلكو پێويستە لەسەر كۆمهڵگا بهگشتى بهشداری تیدا بكات لهڕێگهى پێ زانین (بهئاگابوون) بهو پرۆداوانهى لهباره زانستىیهكاندان وه ههولدان بۆ تێگهيشتنى، ئەمەش دهبێتە هۆى سروسى بوونى



زانا (ئیان ويلموت) سهركردهى ئەو تيمه زانایانه بوو كه بێچوهمهپى (دولى)يان لهسالى (1996)دا كلۆن كرد، ئەم زانایه داواى له دهسته زانستىیهكان كرد كه خهلكى دلتيا بكەن لهو ترسهى دهبارهى پێشكهوتنى بۆماوهزانى ههيانە. ويلموت له بابەتيك دا لهبارى (متمانەى خهلكى

بهزیندهزانى و كۆرپهههزانى) ووتى: مهترسىیهك ههیه بۆ له دهستدانى زۆر ههلى زانستى بهمۆى ترسى خهلكى و خراب تێگهيشهتیان بۆ ئەو پرۆداوانهى له گۆرپهپانى زانستیدا پرۆدههەن.

سهرهپای ئەمانه ويلموت

ووتى: پرۆژهكانى ليكۆلهران دهبێت بهردهوام بێت ئەگەر نا ئەوا زۆر له ههله زانستىیه بهنرخهكان بهخۆرايى لهدهست دهچن.

لهبهردهوام بوونى قسهكانیدا ويلموت ووتى: مامهلهكردن لهگهڵ ترس و دله راوكێتى خهلكى لهكلۆن كردن تهنها بهدهست هێنانى پشتگیری داراييان بێتبهلكو ههروهها پشتگیریان بهدهست بهێتن بۆ بوونى نوێنهرايهتیان له پهرلهمان دا.

كۆمهڵگا پێويستە بریاربدات:

ويلموت له بابەتهكهیدا ووتى: پێويستە لەسەر خێزانە زانستىیهكان كه خواستیان لهپرۆژه ليكۆلینهوهكانیان دا

(سنۆرێك) له بهردهمیدا بۆ بریاردانى گرتگ لهم بوارهدا. ههروهها پروفیسۆر ويلموت ووتى: پێويستە لەسەر خێزانە زانستى و بازارگانیهكان پابهند بوونى ئاشكرايان لهپروون كردنهوهى ئامانجهكانیان دا هەيئەت لهو توێژینهوانهى سودهكانى و ئەو مهترسیانهى كه لهوانهیه ئیان بگهوێتهوه. ههروهها پروفیسۆر ويلموت له كۆتایى لێدوانهكهیدا ووتى: كهتیمهكهى سهرکهوتوو بوو چونكه (دولى) شیوهكهى جوان بوو ئەمەش ئەوهى ئاسان كرد كه كۆمهله بهشیوهیهكى گشتى كلۆن كردن پهسەندبكات.

Internet

جگەرى دەست کرد : دەست کەوتى تازەى زانستى

فيان ئەحمەد

پسپۇرى بايۇلۇژى

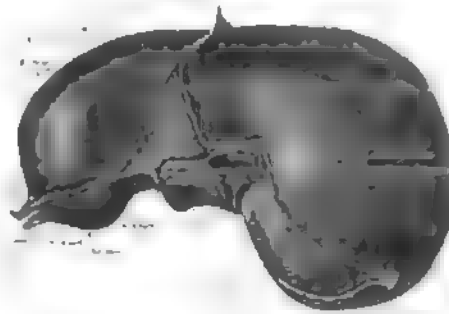
بە تووش بووەكانى پەككەوتىن تۈۋىدى جگەر كە لەم كاتەدا چارەسەريان بەدەستى ئايەت تەنھا لە رىگى كە نەشتەرگەرىيەكانى رواندەنەو نەبىت، كە كۆمەلىك زەحمەتى تىدايەو تىكچۈۋى پارمىكى زۆر، جگەر لە ماوە درىزەى كە پىۋىستە نەخۇشەكە بەسەرى بىات لەزىر چاۋدىزىيەكى زۆردا بۇ چاۋەرشوانى جگەرى گونجاۋ.

بەلەم ئەس رىگاتازمىيە كە دكتورە گرانىت داىيىنا كە بىرىتى بوو لە بەسەمۇل كەردى چەند چىنىك لەخانەى جگەرى بەيەك گەيشتوۋ لەزىر ھەفتا پەسە سەدىدا، نەمۇنەكى ھەمىشەيى لەخانەكان بەدەست دەمىنىت كە دەتوانىت لە ئەندامە دەست كەردەكاندا بەكار بەيىنىت. وە ئەمكەتە دەتوانىت ئەس ئەندامانە لە پەك گەرمىيە نەمەكاندا ھەلگىرىت بەجۇرىك لە ھەمەوكاتىكدا ئامانە دەيىت بۇ بەكارمىنان.

پزىشكەكان ھىۋاي ئەۋەندە دەخۋانن كە پۇزىك بىت ئەم ئەندامە دەستكەردانە ۋەك جىگىرىكى كاتى بۇ تووش بووەكان بە پەككەوتى جگەر بەكاربەيىنىت تا ئەمكەتەى جگەرى سەۋىتىان تۈۋىنى دىرۋست كەردەنەۋەى خانەكانيان بۇ دەگەپتەۋە.

ھەروەھا ئەم ئەندامانە دەتوانن جىگەى دەرىزى پۇزانەى ئىسولەن بگەنەۋە كە نەخۇشە تووش بووەكان بەشەكەرە. پىشتى پى دەپەست.

زانانە بىرىتەنىيەكان دەلەن كەوا دەست كەۋتىكى تازەيان بەدەست ھىناۋە لەو لىكۆلىتەۋانەى كە بەجىنى دەمىنن بۇ داھىنانى جگەرى دەست كەرد كە تۈۋىنى بەدەست ھىنانى فرمانەكانى جگەرى سەۋىتى ھەيە. -كۆمەلىك لە زانكان لەزانكۆى سەراتكەلايدى سەۋىتەندى تۈۋىنى پەمەپىدانى جىگىرىكى جگەريان ھەبوو كە نەخۇشەكانى پەككەوتى تۈۋىنى بۇ نەشتەرگەرى كەردى بوۋەندى جگەر.



و زانكان گەيشتەن بەرىگەيەك پاراستىنى خانە زىندەۋەكانى جگەر يان بۇناسان ئەمكەتە لەئەۋ ئامىزىكى تايىپەكى داكەدەگاتە بەلەش و نەشەكانى جگەرى نەخۇش بەجىن دەمىنىت. ئەس زانايانە دەلەن كە ئەم جۆرەئەندامانە دەست كەردانە

يارمەتى مەۋىنەھا تووش بوو بەنەخۇشەىيەكانى جگەر دەدات.

ھەروەھا ئامىزىكى لە ھەمان شىۋە دەتوانىت جىگەى پۇزىنى پەنەرىياس لەمكەتە پەككەوتىنى دا بگىرىتەۋە بەجىنىمىنانى ئەمكەكانى.

ئەم دەست كەۋتە تازەيە لەشارى گلاسكۇ لە سەۋىتەندە راگەيەنرا كاتىك ئاھەنگىزانستى بىرىتەنى دەگەپتەۋە. بەجۇرىك دكتورە ھىلەن گرانىت ۋىتى بەھۋى چاكى ئەم دەست كەۋتە تازەيە، لەداھاتۋىرى نەزىك دا چارەسەۋ چاك بوۋەنەۋەى نەخۇشەكانى جگەر پەنەرىياس لەتۈۋاندا دەيىت.

د.گرانىت ۋىتى كە جۇرى تازەى ئەندامە دەست كەردەكان پەمەيان پى دراۋە لەۋۋەيەكى تايىپەتىيەۋە قازانچ دەگەيەنىت

Internet

رژىن و دەمارەكان بەرپرسى

پەككەوتنى سىكىسىن.

پەرچەنى:

دانا قەرەداخى

بىت كە تىايدا يا ئارەزوۋەكە نەماۋە يا ئارەزوۋەكە ماۋە، بەلام ئەندامى نىزەكە تواناي رەپپونى ئابىت، يا ھەردوكانى ھەيە (ئارەزوۋ ۋە مىكانىزمى رەپپون)، بەلام زور رزاندىن يا

نەپزاندىن ھەموو چىزىكى سىكىسى لىگەن خۇيدا دەبات و پىاۋ دەخاتە بارىكى ھەرونى خراپەۋە لەبەرەۋە پىۋىستە لەسەر پىزىشك بەتەۋاۋى پىرسىار لەنەخۇشەكە بىكات و ھەولى راكىشاشى بېرۋا مەمانەى بدات، چونكە چەندەھا جار روۋى داۋە، نەخۇش لەلېنۇرگەى پىزىشك ھاتۇتە ھەرۋە بىنەۋەى توانىيىتى شىتىكى ئەمۇتۇ لەمەردەكەى خۇى بۇ پىزىشكەكە باس بىكات لەشەرم و تەرىقى دا.

لېنۇرىنى پەككەوتە:

بۇ لېنۇرىنى پەككەوتەكە پىۋىستە ئەم

پەككەوتنى سىكىسى يەككە لەو كىشاشەى كە بەردەۋام دەخۇتە بەر نۇزدار، ئەم نەخۇشە تىكچونىك نىە ۋەك ھەمو تىكچونەكانى دىكەى جەستە بەلكو پەيۋەندىيەكى

راسستەوخۇى بىە زىندەيىى مۇقەرە ھەيە.

پەككەوتنە، نەخۇش و كپو شەرە، ھۇكانى پەككەوتنى سىكىسى زور جىاۋازن، ھەرەگىرتىنپان ھەردىن يا لە سەرچاۋەيەكى رىژنىيەۋە (گلاند Gland) پەيدابون، پىۋىستە پىزىشك كارىكى وا بىكات كە مەمانەى نەخۇشەكە بۇ لى خۇى رابكىشىت بۇ ئەۋەى ئەرچى لەلدەيادىيە بىسۇى ھەلېزىرېت و ئەۋەى بەدەستىمەۋە دەنالىنىت بۇى باس بىكات تا ئەۋىش ھەولى لىگەلدا بدات و ژيانى گونجاۋى سىكىسى بۇ بىگەرىنىتەۋە.



بارانە بېلىنىنە ياد:

1- پىۋىستە پىزىشك بىگەرىت بۇئەۋەى بزانىت ھىچ خراپىيەك لەدروسستېۋىنى كۇئەندامى زاۋىزى نەخۇشەكەدا ھەيە.

مەبەست لەيەكگرتنى سىكىسى، بىتوانايى كارى سىكىسە ۋە گەلېك جۇرى ھەيە، كە لەۋانەيە درىژخايەن و لىگەلدا ئارەزوۋى سىكىسىش نەبىت، يا لەۋانەيە بۇ ماۋەيەك

يىت يا لەوانىيە نىشانىيەك يىت بۇ بەركەوتنى يا توشىبونەكانى لىپكە پەتك، وەرەم، يا شكاندن ەتد...

لەوانەشە نىشانىيەك يىت بۇ توشىبونى ھايپوسەلەمەس لەدەماخدا، پىئويستە لىئورىن و پىشكىنى دەمار تەنھا پەرچەكردارەكان ئەگىرىتەو، بەلكو لەمەستدارىيەتەش بىكۆلىتەو بەتايىبەتى ھەستدارىيەتى ئاۋچەي مۇسەلدانە.

3-پەككەوتن لەسەرچاۋەيەكى دەرونيەو:

ئەم جۆرەيان زۆرتەر دەيىنرەت، دەردانى ناۋمەۋى رۇننى گون تەۋرە، بەلام چالاكى سىڭىسى لەنەنجامى كارىگىرى دەرونيەو نىيە.

ئەم پەككەوتەيەكى لەسەرچاۋەيەكى دەرونيەو نەخۇش بوە ھەمىشە بۆلەي دىت و شەرم و ھەلچو، دەرونيەكچەو، نەچىت بۆلەي ھەر پىزىشكىك كەتۈشى دەيىت، يا ھەر پىسپۇرۇكى دەمار يا ئەوانەي شارەزاي ھۆرمەتەكان تەنات نەچىت بۆلەي پىسپۇرۇنى نەخۇشە نەقلىيەكانىش.

ھەرچى نىشانە سەرەكەكانە كە پەككەوتەكە بەدەستىانەو دەنالىنىت بىرىتەن لەسەرچاۋەيەكى دەروني ترمى لەكارى سىڭىسى پىسپۇرۇنى ئەۋەي كە ناتوانىت ئەنجامى بدات. لەبەرئەو ھەمىشە بۆلەي دىت و بەسەرخۇيدا ھەلەچىت.

ئەگەر پىزىشك لەپىرسىيارەكانىدا قول پەۋە بۆي دەردەكەوت كە سەرچاۋەي ئەم پەككەوتنە لەقۇشنىرىيەكى كەمەۋە پەيدا بوە، رۇشنىرىيەك كەۋاي لەكەسەكە كىرەو شەرم يىت و ئەم چۈن بۆلەي پىزىشكە بەكارىكى خراپ بزانىت.

يا لەوانىيە بەھۇي زەبرىكە (Shock) وە كە لەلاۋىدا بەسەرى ھاتىيىت پەيدا بويىت كە لە ئەنجامى يەكەمىن كارى سىڭىسىمەۋە لەگەل سۆزانيەك دا لەناۋچەيەكى خراپدا بۆي پەيدا بويىت، لە زۆرىيە ئەم شۇكانەدا مەۋۇف تۈشى گىرىيەكى دەروني دەيىت و بەدەرىزايى تەمەن بۆي دەيىتە ھۇي پەككەوتنىكى دەروني

2-نەبۈۋى تىڭچۈۋى رۇننى ۋەك گون يا ژىرمىشكە رۇن ەتد...

3-نەبۈۋى ھەۋكردن يا بىرىندارى و روشاندنى درۇخايەن يا ماۋەكورتى گون.

4-نەبۈۋى ھالەتەكانى تىڭچۈۋى دەروني يا دەمارى، لىئورىنى كۆنەندەمى دەمار زۆر پىئويستە، چۈنكە لەوانىيە بوۋنى دەرىك لەپكە پەتكدا يا لەپەگە دەمارىيەكاندا ھۇي

سەرەكى ئەم ھالەتە يىت، ئەمانە شتى سەرەكىن كە پىئويستە بەتەۋاي لىيان بىكۆلىتەۋە بەمانەش دەتوانىن پەككەوتنى سىڭىسى بىكەين بەم جۇرانەو:

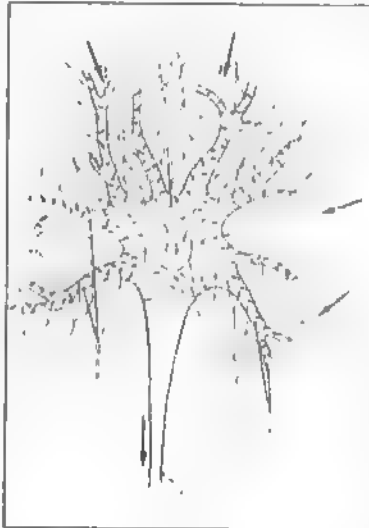
1-پەككەوتن لەسەرچاۋەيەكى ھۆرمۇنىيەو:

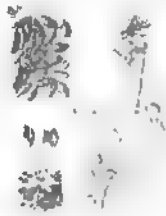
ئەم جۆرە لەنەنجامى تىڭچۈۋى رۇاندنى كۆپرە رۇنەكانەۋە پەيدا دەيىت بەتايىبەتى لەنەنجامى نەخۇشەيەكانى گونەۋە، زۆرىيە ئەم دەردانە بەزۇرى مەترەسدارن و

دوۋلايەنەن و لەوانىيە بىنە ھۇي پەككەوتنى تەۋر. ئەۋسا دەردەكانى ژىر مىشكەپۇن دىن، كە دەبە ھۇي دواخستنى گەشە لاۋ ۋەك مەدال دەيىلەۋە، يا لەوانىيە لەنەنجامى ۋەرەمەكانەۋە يا بەھۇي نەخۇشى (كوشنگەۋە) پەيدا يىت يا لەنەنجامى زۆرى ھەۋكردەكانى ئىسك يا نەخۇشى مىكسۇدەما (Myxoedema) يا نەخۇشى ئەدىۋەۋە، ھەمۇ ئەم نەخۇشيانە ئەگەر نەدۇزانەۋە لەكەسەكەدا يا چارەسەر نەكران لەوانىيە بىنە ھۇي پەككەوتن. لەپاشتدا جۇرىكى دى لەپەككەوتن دىت كە كەمەتر بايەخى ھەيە لەچاۋ ئەۋەي پىشتىردا ئەۋەش لەنەنجامى بەمۇمبۇنى جگەرەۋە پەيدا دەيىت و ھۇكەشى دەگىرىتەۋە بۇ توشىبونى ژىر مىشكەپۇن.

2-پەككەوتن لەسەرچاۋەيەكى دەمارىيەۋە:

پىئويستە ھەمۇ پەككەوتەيەكى سىڭىسى لىئورىنى دەمارى بۇ بىرىت، لەوانىيە ھالەتەكەي لاۋەكى يىت، لەنەنجامى تىڭچۈۋى رەگە دەمار يا دەماخەۋە پەيدا بويىت، يا لەوانىيە نىشانەيەكى زوۋ يىت بۇ نەخۇشەيەكى دەمارى





ھىيل

Cardamom

ۋەرگىزان ۋاھامەكردى
كەمال جەلال غەرىپ

ھىيل: يەككەكە لە بەھار تە ھەرە كۈنەكان لە جىھاندا،
لەمىسىرى كۈندا بۇ ۋاھامەكردىنى غەتر بەكار دەھىنرا،
سەرھەراي ئەمە ھەندىك سودى پىزىشكى ھەيە، كە لە
ھەزارەھا سال لەمەيەرەۋە زانراۋن.

تەننەت زانا ھىپۇكرەيت باسى سودەكانى ھىلى
كردوۋە. ئىستاكەش ھىيل بۇ كەمكرەنەۋى شىۋەي
كۈنەندامى ھەرس بەتايىبەتى گرفت و باو گاز، و
سوتاندنەۋە، دل تىكھاتن و بۇنى دەم بەكار دەھىنرەيت
جگە لىسەۋى كە مىز پەوان دەكات، ئىستاكە
لەھىندىستاندا بۇ چارەسەر كرىدى بەرھەنگ (رىو) و
سوتانەۋەي بۇرىچكەكانى ھەۋا بەردى گورچىلە و لە
ۋولاتى چىندا بۇ چارەسەر كرىدى مەزەچۈركى و
چالكرىدى لەش و توانايى سىكىس بەكار دەھىنرەيت.
ھىيل ھەندىك مادەي چەۋرى سەرەكى تىيادايە كە بۇ
چارەسەر كرىدى ئىشۋ نازارى كۇ ئەندامى ھەرس بەكار
دەھىنرەيت بەرپىگەي شىلان ۋەكو ئەۋەي كە (10) دلۇپ
لە پۇنى ھىيل بىكرىتە چوار كەۋچكى پچووك لە پۇنىكى
دى، ۋەكو پۇنى بادەم، و بەشىنەيى سكى پىن
بشيلرەيت- ھەرەھا دەشىت دلۇپىك لەپۇنى ھىيل لەگەل
دلۇپىك لە رۇنى رۇخانە ۋەكو دلۇپ لە پۇنى مەزىنگوش
بىكرىتە ۋەكو كەۋچكى پچووك لە پۇنى بادەمەۋە سكى
پىن بشيلرەيت.

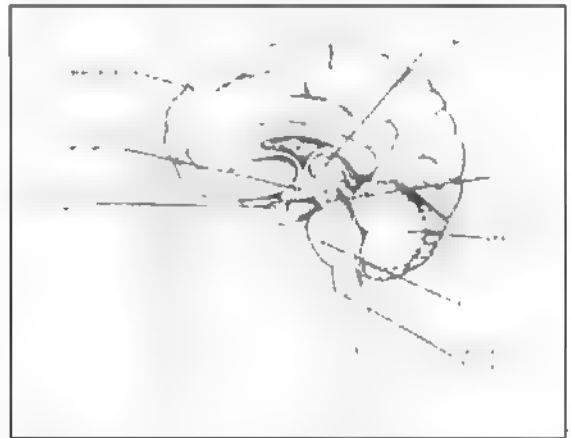
پالئوراي خوساۋەي ھىيل لە ئاۋى گەردا بۇ
چارەسەر كرىنى پشىۋى كۈنەندامى ھەناسەدان ۋەكو
كۆكە ۋەنگ گېرى بەكار دىت. جگە لەۋەي ھىيل بۇ
زەينىش باشە، زەين بەھىز دەكات و چەند دلۇپىكى ئى
دەكرىتە ئاۋى گەردەۋە بۇ ھىيىن كرىنەۋەي دەمارو
ماسولكە ۋەكو چالاك كرىدى زەين.

گۇفارى / زەرە الغلىخ

ژمارە / 1173

ھەندىك ھۆكەرى دىكەي دەروۋنى ھەن

كە ئەم ھالەتە دروست دەكەن ۋەك لەۋەي پىياۋ رقى لە
ژنەكەي يا ھاورىكىمەكەي بىيئەۋە، ۋەردەۋام شەرو ئازاۋەي
بىيئە لە گەلىدا، ۋەزۇ چار ئەم ھالەتە ھەندىك تىكچۈنى
دەرونىش دروست دەكات تەننەت ھەندىك نەخۇشىش.
سەرھەراي ئەمانەش ترس لە نەخۇشىە سىكىسىيەكان
بارىكى ئالۇزى دەرونى دروست دەكات، يا ترس لە پىيئەن و
مىندال بون، يا ترسى كار، ۋە پەيدابوۋنى مىندال لە خىزانىكى
ژمارەۋىدا ئەمانە لاۋازى ئارەۋى سىكىسى دروست دەكەن.



زۇبەي ئەم ترسانەش جۇرىكى سوك لە پەككەوتن دەھىنە
كايەۋە.

ھەرچى پەككەوتنى كەم خايەن ھەيە ۋالەنەنجامى
ھىلاكى يا مەندوبونى دەمار ۋە نازارى توندى سەر،
دەتوانرەيت لە رىگاي چارەسەرەۋە نەھىلرەيت.
چارەسەر:

ئەو پەككەوتنەۋەي لە ئەنجامى تىكچۈنى رۇنەكانەۋە
پەيدادەبن، دەپىت لەپىشەۋە چارەسەرى رۇنە تىكچۈە كە
بىكرىت، پا چارەسەرى ۋەرمەكانى رۇنەكە لە رىگاي
نەشتەرگەرى يا پىدانى پالفتەي رۇنەي دەرقى لەگەل نىرە
ھۇرمۇن. (Testosteron).

لەو ھالەتەشدا كە سەرچارەكەيان دەمارىيە، چارەسەر
ئالۇزۇ دىرۇ خايەنە.

ھەرچى ئەو ھالەتەش كە سەرچارەكەيان دەرونىيە،
پىيۇسىتە ئەو نەخۇشانە دلخۇش بىكرىن كە چارەسەريان
ئاسانە، لەپاشدا دەرمانى ھىۋىكرەنەۋە بەھىزكەرى سوكيان
لەگەل ھۇرمۇنە نىرەكەكان بەھىزى زۇر كەم بىرەيتى (ئابىيئ نىرە
ھۇرمۇن بەھىزى زۇر لە ماۋەي كەم كەمدا بىرەيتى)

لە زۇبەي ئەم چارەسەرەندە بەزۇرى سەرەكەوتن
بەدى دەھىنرەيت.

ماسىيە

گەرە جىن چاكراروۋەكان

چەند خاسىيەتلىكى نەگمەن و ئالۇز جىادەكرىنەر، وەك ئەۋى دەتوانىت لە ھاتوجۇي كۆچكردنى سالانەيدا ھەزاران كىلۇمەتر بېرىت و بە گەرەنەۋى بۇ شۇيى خۇي تەۋا دەبىت. ھەرەھا ۋەتى ئەم ماسىيەنە لە پۇي پەرەسەندەرە كە لە چاخى سەۋنەندەرە پىش ملۇنەھا سال دەستى پىكرەرە ئەم تۈنا سەيرەيان ۋەرگرتەرە. كۆمپانىيەكانىيە جىنەكانىيە ئەۋە ئاگادار كىرەرە كە ئەم ماسىيە سەلمۇنەھا جىنەكانىيە دەستكارى كراۋە ئەگەر لە كىلگەكانى خۇيانەرە رابەن و بچەن ئىو ماسىيە ئاسايىيەكانەرە، ئەۋا پۇي پەرەسەندەرە پەرەسەندى سىروشتىيان تىكەچىت.

لە ئاگادارىيەكى دىكەشدا زانايانى ئىنگە لە مانگى كسانوۋى يەكەمى سالى رابىردودا پايانگەياند كە پاكردنى يەك ماسىيە ماسىيەنە جىنەكانىيە دەستكارى كراۋە دەبىتە ھۇي نەمانى زىجىرەيەكى تەۋا لە ماسىيەنە، ئەمەش لە پىگەي ئەۋەرە كە زاناکان پۇي دەلۇن (سىيىنارىۋى جىنە تەرەپىيەكان).

ھەمان تاقىكرىنەرە سالى 1998 لە يەككە لە كىلگە ماسىيەكانى

دەرياجەي (لوک فېن) لە سىكوتلەندە بە ئەنجام گەيەنەرە. دەستەلەتدارانى ئەم ۋاقتە سالى رابىردودا پايانگەياند كە ئەۋ تاقىكرىنەرەنە بە سەپەرشتىيەكى ۋردى ھۆمەت ئەنجام دراون و پاش تاقىكرىنەرەمەكانىيە سەرجەم ئەم ماسىيەنە خرابوۋە ژىر تاقىكرىنەرەمە پىكخستى جىنەكانەرە پىگەرە شازاد كرارون. ئىستاش زۆرىيە يەرەمەيىنەرەكانى ماسى سەلمۇن داۋا لە ھۆمەتى سىكوتلەندە نەگمەن پىگەيان پىدات ماسى سەلمۇنى جىن چاكراروۋە يەرەمە بېيىن، چونكە ئەم يەرەمەيىنەنە ئەۋە دەرەسەن ھەندىك ۋاقتى دىكە لە كارو پىرۇيەيدا پىشيان بىكەن، ۋەكو ۋاقتى نەروىچ كە ئىستە لە تۈناي پىش بىستى بەم تەكنىكە نۇيە دەكرىنەرە.

Internet

پۇشا

زانايانى شەندازەي بۇماۋەيى تۈنەيان چەند جۇرە ماسىيەك يەرەمە بېيىن كە دەستكارى جىنەكانىيە كرايىت، ئەم ماسىيەنە بە تىكرەي گەشەكرىنەك جىادەكرىنەرە كە دە ھىندەي تىكرەي گەشەكرىنە ماسى ئاسايىيە. ۋا چاۋەرەۋان دەكرىت لە ماۋەي سالىكدا دەست بىكرىت بە فرۇشتى ئەم ماسىيەنە.

كۆمپانىيە (E.F. Protein) ى تايىبەت بە پەرەدەكرىنە ماسىيە بەخىۋىكرىنە ۋەك ماسىيەنە دەستكارى جىنەكانىيە كراۋە، لە ئاۋچەي (بىرىنس ئىدوار، ئايلاند) لە كەندە ئەنجام دەدات. ئەم ماسىيەنە دەبەنە يەكەمەن كۆشت لەۋ بوۋنەرە زىندوۋەنەي دەستكارى جىنەكانىيە كراۋە

ۋەك خىۋاك بەكاردەھىنرەن، ھەرەھا چۈنەيىتە يەرەمەيىنەنەكەيان نىۋەي نۇخى تىچوۋى بەخىۋىكرىنە جۇرە ماسىيەكان كەمدەكاتەرە، ۋەك ماسى سەلمۇن.

زانايانى كۆمپانىيە ئەمەرىكى تۈنەيان ھۆمەنەكانى گەشەكرىنە تايىبەت بە جۇرەك لە ماسىيەكان ۋەك ھۆمەنەكانى دەرەدەن لەنئو ماسىيەكانى سەلمۇندا بچىن، لە ئەنجامدا

قەبارەي ئەم ماسىيەنەي دەستكارى جىنەكانىيە كراۋە لە تەمەنى ھەرە مانگىندا گەيشە پىنج ئەۋەندەي قەبارە ئاسايىيەكانىيە.

لە لايەن ئىنگەپارىزانەرە چەند تەرەپىيەك بەرەبۇۋە لە بارەي ئەم تاقىكرىنەرە نۇيەۋە، بەلام لىپىرسراۋانى كۆمپانىيە ئەمەرىكى (E.F. Protein) دىنەيان كىرەرە كە ھەمۇ ئەم ماسىيەنەي تاقىكرىنەرەيان لەسەر ئەنجام درارە نەزۇك بوۋن و تۈناي زارۋى كىرەنەيە. ئەگەرچى كۆمەلەكانى پاراستىنى ئىنگەيە پايانگەياند كە مەھالە ماسىيەكانى تاقىكرىنەرە رانەگمەن و زارۋى لەنئو ماسىيە ئاسايىيەكاندا نەگمەن، ئەمەش بۇ ئىنگە دەبىتە ھۇي مەترسى گەرە.

(كىرىستوفەر بويارد) كە ئەندامى يەككە لە كۆمەلەي پاراستىنى ئىنگەيە پايانگەياند كە ماسىيەكانى سەلمۇن بە

ھەسارەى زەوى

تەنھا خالىك لە گەردووندا

پەرچەى:

لوقمان غەفوور ھەمە

پسپۇرى فېزىك

زانبارىيەكانى دەستىيىنكرد، ھەر وىتەيەك لە 640 ھەزار
رەگەزى سەرپەخۇ pixed پىكىدەت وەك خالەكانى وىتەى تەل
(1) تايىبەت بە رۆژنامە يان وىتە خالدارەكانى خويىندىكا.

كەشتىيە ھەزايىيەكە بەدورى 3.7 بىليۇن ميل لەزەويىيە
دور بوو، لەبەر ئەوەى دورويىيەكە زۆر زۆرە بۆيە ھەر رەگەزىك
لە رەگەزەكانى وىتەكە پىنج كاتژمىرو نيوى پىويىستەى
بەخىرايى خۆر دەجولەت تاكو دەمانگاتەت، دەتوانرا كاتەكە
لەمە كەمتر بخايەنەت بەلام تەلمەكۆيە رادىويىيە گەورەكانى
كاليفورنيا و ئىسپانيا و ئومستاليا كە زانبارىيە نۆيراوەكان
لەكەنارى كۆمەلەى خۆرەو دەنيزن ئەركى دىكەيان ھەيە
بەرامبەر كەشتىيەكانى دىكە، وەك ماجەلان كەپروم ھەسارەى
زۆرەرە گاليلو كە لە رۆپرەو خوارەكەيدا بەرەو ھەسارەى
موشتەرى ئاراستەيان گرتەبوو.

كەشتى ھەزايى فويجىر -1 بەسەرئاستى بازىيەى
بورجەكاندا فېرى چوئەكە لە سالى 1981دا لەنزىك تىتەنەو
تېيەپى، (تيتان) ئەو مانگە زەبەلاحەيە كەسەر بەمەسارەى
زوحەلە، بەلام دەستە خوشكەكەى كەشتى فويجىر-2
لە رۆپرەويىكى جياوازدا لەناو ئاستى بازىيەى بورجەكانەو

"مەموو ھەسارەى زەوى تەنھا خالىكەو شوئىنى
نەشتەجىبوونى تايىبەتيمان تەنھا گۆشەيەكى زۆر بچوكى ئەو
خالەيە" "ماركوس ئورليوس، ئىمپراتۆرى رۆمانى"

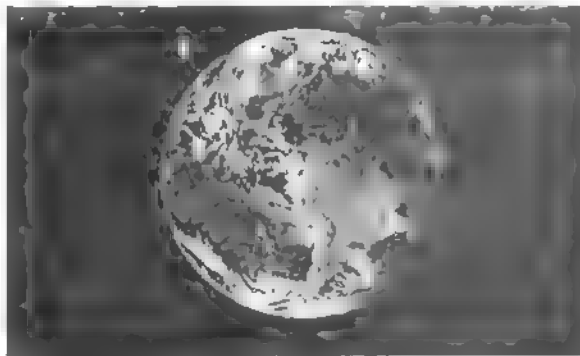
گەشتە ھەزايىيەكە زۆر لەنەشتەمانەو دەور بوو، كەوتەبوو
پشت خولگەى دورترين ھەسارە، لەسەر ئاستى بازىيەى
بورجەكان ھەلواسرابوو، روويەكى رۆكى بەخەيال دانراو
دەتوانرەت وەك پەتى پىنشىپكىيەكان دابىرەت كە خولگەى
ھەسارەكانى دىكەى تىادا پەنگ، خوارەو، كەشتىيەكە دور
لەخۆر بەخىرايى 40 ھەزار ميل لەكاتژمىرىكدا دەجولا، بەلام
سەرەتاكانى شوپاتى سالى 1990 نامەيەكى بەپەلەى
لەھەسارەى زەويىيەو پىنگەيشت،

ھەر خىرا كەشتىيەكە فرمانى نامەكەى جىبەجىكردو لەو
رۆژەدا ئامىزى وىتەگرتەكەى بەرەو ھەسارە دورەكان
وەرچەرخاندو لە رۆنگاي سورنەوئەى چوارپاي وەرگرتەكە
لەشوئىنەكەو بۆ شوئىنەكى دىكە لەئاسماندا، كەشتىيەكە
توانى 60 وىتە بگرتەو بەرپىگاي ژمارەيى لەسەر ئامىزى
رىكۆردەرەكە بىپاريزىت، لەدواى ئەو لە مانگەكانى ئازار
ئىسان و ئاياردا بەھۆى شەپۆلى رادىويىيەو ئاردنى

دەركمان بەراقىيى حالى خۇمان ئەكرە تا ئەركاتەى وئە بەناوبانگەكەى ھەموو ھەسارەى زەوىمان دەستكەوت كەكەشتى ھەزايى ئەپۇللۇ لەلايەن ئەفسەرەكانى (رائىدەكانى) ئەپۇللۇ 17 لەدوا كەشتى مۇف بۇ سەرمانگ كرتىيان.

لەر وئەيەدا، ئەنتاركتىكا (ئاوچەكانى دەورۇپشتى جەمسەرى باشور) لەشويۇننىكدايە كە ئەمسەرىكى و ئەورۇپىيەكان بەنكەى دالەننەن و لەسەرىشىيەو ھەموو كىشورەى ئەمسەرىكا دىرئۇ دەپتەو دەتوانى ئىسپويار تىزانىار كىتيا بېيىنئ، كە مۇفە سەرەتايەكانى لىژىيان، لەسەر لوتكەش بەلای راستدا بىابانى غەرەبى كە

ئەورۇپىيەكان ئاويان ئارە ئەوپەرى رۇئەلات كاتىك سەرنجىكى خىزا لەلوتكەى وئەكە دەدەين بەئەستەم ئاوەراست دەبىنن لەكاتىكدا ژمارەى ————— كەى زۇرى شارستانىيەتى ھەسارەكەمان لەسەر دىوستبۇو.



ھەرەھا دەتوانن شىنایى

ئۇقپانوسەكان و رەنگى سورى زەردباوى بىابانەكان و بىابانى غەرەبى و رەنگى قاوہى مەيلەر سەوزى دارستانەكان و زەوىيە گزۇگىايەكان جىابەكەينەر، لەگەل ھەموو ئەوانەدا ئەم وئەيە ھىچ ئامارەيەكى بونى مۇقى لىبەدىناكرىت، ھەرەھا ئەم دەستكارىيانەى كەلەسەر روى زەوى ئىنە مۇف كىردومانە ئايىنرىت، ھەرەھا ھىچ نىشانەيە بۇ ئامىرەكان و خۇشمان پەدىناكرىت، ئىنە زۇر بچوكىن و بارەگاي بەرئوہەردىنىش كە كارەكانى دەولەت بەرئوہەدەبات زۇر بچوكە بەشئوہەك ئەستەم لەرئگاي كەشتىكەى ھەزايى لەئىوان ھەسارەى زەوى مانگدا بېيىنرىت، لەم شويئە بەبايەخەرە ھىچ بۇ بواری ژالبونى مېرۇكەى ئەتەوہىي بەسەرمانەرە دىارنىيە نازانن چ ئەتەوہەكەين.

ئەر وئەيەى ھەسارەى زەوى كەكەشتى ئەپۇللۇ كرتى گواسترايەو بۇ جەماوہرىكى زۇر تايىبىنن، زاناكانى كەردونناسى خۇيان زۇرباش دەيانزانى بەپىي پىوانەى زاناكان — جگە لەئەستىزەو مەجەرەكان — مۇف پەسەرىكى پىشتگويخراو، پەردەيەكى ئەنگە لەزىيان لەسەر بارستەيەكى ئاديارو ئالۇزو جىاكراو لەبەردىركانزان كان دادەنرىت. وا بۇم

دەجولار دوايش تۈانى دۇزىنەرە بەناوبانگەكانى ھەردو ھەسارەى ئۇرانۇس و پىتۇن جىيەجىكرا

ھەردو كەسى رۇبۇت قۇبجر چوار ھەسارەى ئزىكەى 80 مانگيان دۇزىيەرە، ئەم دۈوكەشتىيە لەبواری ئەندازەيدا بەسەرەوتن بۇ مۇف دائىران و يەككە بوو لە بەرنامەى ھەزايى ئەمسەرىكى، كىتەبەكانى مېژرو يادىيان دەكاتەو لەگەل زۇرشتى دىكەى ئەم سەردەمەمان كە لەيادكراو، ھەردو كەشتى قۇبجر و دىوستكارىبون، كارىكەن تاكو دەگەتە ھەسارەى زوھەل، بەپىرۇكەيەكى و باش دائىرابو كە ھەردو كەشتىكە بەيەك بگەن لەدواى ئەوہى راستەوخۇ

دەگەنە سەرىخ و تەنھا دواسەرنجى خىراش بگەينەرە نىشتەمان، ھەرەھا لەمزانى ھەسارەى زەوى لەزوحەلەرە زۇر بچوك دەردەكەوتن بەشئوہەك ھەردو كەشتى قۇبجر ئەتوان ھىچ وئەكارىيەكى لەيەك جىابەكەنەرە ھەسارەكەمان

تەنھا وەك خالىكى روناك دەردەكەوتن، وئەيەك لە تەنھا يەك رەگەرەو زۇر ئەستەمە خالە زۇرەكانى دىكەى روناكى جىابەكەينەرە كە كەشتىكە دەپىنن، خالەكانى دىكە واتا ھەسارە ئزىكەكان و خۇرە دورەكان.

لەوانە پىزويست بوپت ئەم وئەيە بگرىن بەتايەتى لەبەرئەوہى زۇر ئادىارىمەمان ————— چواردەورى جىيانەكەمان بەدىدەكرە.

كەشتىوانەكان ھەولياندا بۇ وئەگرتنى كەنارى كىشورەكان و جۇگرافىيەسەكانىش ئەم ئەنجامانەيان بۇنەخشە تۇپى جۇگرافى گۇپى، بەلام وئە فۇتۇگرافىيەكانى شويئە جىاوازە زۇر بچوكەكانى ھەسارەى زەوى، سەرەتا لەرئگەى بالۇن و فۇكەكانەرە دەستكەوتبۇو، پاشان لە رىكەى كەشتىيە خولگەيەكانەرە، كە ئەم وئەنە پىنى بەخشىن ھاوشئوہ بوو لەگەل ئەم وئەنەدا كاتىك چاو دەبىرئە تۇپىكى جۇگرافى گەرە بەپىرى بوسەيەك بەرئەلە ئاستى چاو. لەگەل ئەوہا فېرېوین كە زەوى خەرە ھەمومان بەھۇى ھىزى راكىشانەرە بەشئوہەك پىوہى ئوساوين بەلام

يوركو Carolyn porco لەزانكۆي ئەرپزۇنا نەخشەيەكيايان دانا بىق بەداداچوون و ھسابكرىنى ماوەكانى پروپەپروكرىنەوھى كامىراكە.

بەم شىۋەيە ۋىنەكە دەرگەوت: فسیفسارىنى چوارگۆشەيى ۋىنەكراو لەسەر لوتكەي ھەسارەكان، لەگەل باگراوندكە لەئەستىرە دورەكان لەم لاو ئەولا پەرشبونەو، تەنھا لەۋىنەسەگرتنى ھەسارەي زەوى سەركەوتنمان بەدەستەنەيىنا بەلكو لەۋىنەگرتنى پىنج ھەسارەي دىكەشدا لەئۆ ھەسارە ناسراوگەي خۆر، عەتارد كە نزیكترینیانە لەخۆرەو، لەتیمی گەرمى خۆرەكەدا نادياربوو، لەكاتىكدا مەريخو پلۇتۆ زۆر چوك بون و روناكیەكەيان مەيلەو تارىك بوو يان زۆر دور بوو، بەلام ئۇرانۇس و نىپتۇن زۆر تارىك بوون بەشىۋەيك تۆماركرىنى بونيان پىوئىستى بەو دەرگە ماوەيەكى زياتر كامىراكە پوئەپويان بىتەسە، لەدوايشدا ۋىنەكەيان دەرگەوت، بەلام ئاكارەكان لەبەر جولەي كەشتى فەزانىيەكە روون ئاشكرا نەبوو.

ئەمە ئەسەر ھەسارەكە كە بە كەشتىيەكى فەزانى دەرگەوتون و بەيىنىنى كەشتىكە نامۇن بەنىسەو لەدواي گەشتىكى دورو درىژ بەناو ئەستىرەكاندا لەكۆمەلەي خۆر نزیك دەبنەو، لەم دورىو ھەسارەكان وەك چەند خالىك لەروناكى دەرگەوتن، ئاكارەكانيان ئاشكرايە يان ئاشكرا نىيە، تەنەت لەرنگاي ئەوتەلسكۆبەشەرە كە تواناي شىكرەنەوې بەرە دەرگەوتنە دەرەوې كەشتى قۇيچەر، بەشىۋەيك دەرگەوتن ھەرەكەتە ھەسارەي زەوىيەو بەچارى ئاسايى بىيىزىت، واتا وەك خالى روناكى دەرەشاواتر لەزۆرەي ئەستىرەكان.

ھەرەھا ماوەيەك لەچەند مانگىكدا خۆي دەيىنيەو، ھەسارەي زەوى وەك ھەسارەكانى دىكە وادەرگەوت كە دەجولتەت و ئاتوانریت بەتەنھا سەپكرىنى لەم خالانە ھەسارەكان كەوەك چەند خالىكى روناكى دەرگەوتن شىۋەكەي ديارىبەكەيت يان چى لە سەرە ياخود شارەزايى دەرپارەي رابردووەكەي پەيدا بکەيت و ئايا لەو ماوە جياكراویدا كەس لەسەرى ژاوە؟ لە ئەنجامى شكانەوې تيشكى خۆر لەسەر كەشتى فەزانىيەكە ھەسارەي زەوى وادەردەكەوت لەسەر گوزىك لەسەر تيشكى خۆر دانىشتو، ھەرەكە بلىيت ئەم جىهانە بچكۆلەيە دەلەتلىكى تاييەتە دەگەيەنیت بەلام مەسەلەكە تەنھا روداوينكە پەيوەست بە زانستى ئەندازەو بىنايزانىيەو، چونكە خۆر بەيەكسانى بەھەموو ئاراستەكاندا تيشك دەنيزىت. كىواتە ئەوانەمان زانى كە لەگەردوندا زەوى چۆن دەيىزىت، ئىستقا دەيىت ھۇي ئەم رەنگە شىتەي ئاسمان چى بىت؟ ئەو رەنگە شىنە بەشىكى دەگەرتەو بۆ ئاسمان و بەشىكى بۆ دەريا، لەكاتىكدا دەيىتەن ئا لەكوپىكى شوشەدا شەفاقە (بى رەنگە)

دەرگەوت ۋىنەيەكى دىكەي ھەسارەي زەوى بگرتت كە نزیكەي سەد ھەزارجار نورترىت، يارمەتیدەر دەيىت لەو پىرۇسە پەردەوامەي ئامانجى ئاشكراكرىنى واقىيى حالمانەو يارودۇخى راستەقىنەمانە، زانناو فەيلەسوفەكانى سەدە كلاسيكە كۆنەكان زۆر پاش دىكەيان بەو كەردبوو كە ھەسارەي زەوى خالىكە لەگەردونىكى فراوانى كە دورى داوين، بەلام قەد كەس بەم شىۋەيە نەديو، ئەو فرستەي يەكەمەمان بىو (لەوانەشە دوا فرستەت بوويىت بۆ سەردەمەكانى داماوتوش)، زۆرەي ئەندامانى پىرۇژەي قۇيچەي سەر پە (ناسا) -3- پشتگىرييان لە پىرۇكەكەكرىد، بەلام زەوى ئەگەر لە كۆمەلەي دەرەوې خۆرەو تەماشابكرىت ئەو زۆر نزیك لەخۆر دەرگەوت وەك پەپولەيەك كە بەدەوى تيشكىكدا پالەفرەبكات.

كەواتەنایا پىوئىستمان بەوئە كامىراكە بەرەو خۆر بجولتەن بەشىۋەيك سىستىمى ۋىنەگرتنى كامىرا تەلەفزیۋىيەكە بخەينە مەترسى سوتانەو؟ باشتريە كارەكە دوابخەين تاكو ۋىنە زانستىەكان ھەمووي لە ئۇرانۇس و نىپتۇنەو دەرگەوت، ئەگەر كەشتىيە فەزانىيەكە بۆ ئەو مادە دورودرژە بەردەوام بىت؟

بەم شىۋەيە چاوەروانمانكرىد بىرپارەكەش لەجىگاي خۆيدا بوو، لە سالى 1981 وە لە زوھل تاكو سالى 1986 لە ئۇرانۇس، تەنەت تاكو سالى 1989 ش كاتىك كەشتى فەزانى ھەردو خولگەي نىپتۇن و پلۇتۆ لەشوينى خويان دەرچون. ئىتركاتى ئەو ھاتو، بەلام كارەكە پىوئىستى بەھەندىك چاكسازى ئامىرى ھەبو لە سەرەتادو لەبەر ئەو ماوە چاوەروانىمان ھەندىك درژەي كىشا، لەگەل ئەو شدا ھەردو كەشتىە فەزانىيەكە لەشوينى سوست يان راستدا بوون و تا ئەوكاتەش ئامىرەكان بەشىۋەيكە باش كاريان دەرگە، بەلام ھىچ ۋىنەيەك ئەگىرابوو، پىرۇكە رويەروى ھەندىك ناپەزايى ژمارەيەك لەكارەكرانى ئاوي بۆو، كارەكە پەيوەست نەبوو بەزانستەو.

لەدوايدا ئاشكرايان كەرد كە "ناسا" بەدەست ھەندىك گىروگرفتى مادىيەو دەنالىنىت و بووبەھۇي شەوې تەكنىككارەكان، ئەوانەي كارەكانيان ئامادەدەكرىد دەيانئارد لە رىنگاي شەپۇلى رادىۋىيەو بۆ قۇيچەر راستەوخۆ تەسرىح بىدن.

بەم شىۋەيە گرتنى ۋىنەكە بىكومەن بوو ئەگەر بمانوئىستايە، لەدوا ساتداو لەكاتى گەيشتىنى قۇيچەر-2- لەگەل ھەسارەي نىپتۇن، پاگىرى دەريايى رىچارىد تروى Richard Truly، كە ئەوكاتە بەرئووبەرى ناسا بوو خىرا دەستى خستە كارەكەو ھەختى لەسەر پىوئىستى دەستكەوتنى ۋىنەكە كەرد، ھەردو زاناي فەزانى كاندى ھانسەن Candy Hansen لەتاقىكەي بەسى ناسا" و كارۇلین

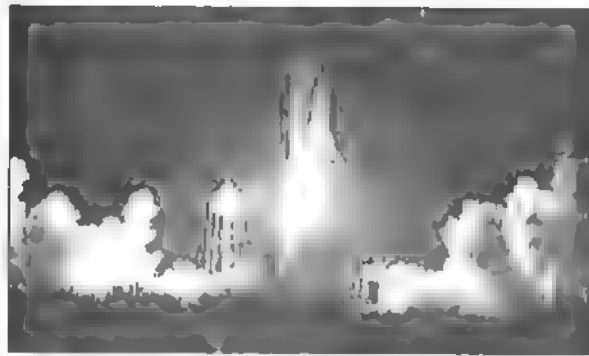
دەرەشاۋەى ھوتەر، ھەموو دايك و باوكىك، ھەموو مەندالنىكى لەدايكبوو، ھەموو كچو كورنىكى عاشق، ھەموو سەركرەنەيەك، ھەموو پياو چاكىك يان ھەر گوناھىك لە مېژوى جۆرماندا.. لېرە ژباو.

ھەسارەى زەوى بەشائىيەكى زۇر بچوك دانەزىت لە مەيدانى گەردوونى بەرفراواندا، ئەندىشە بگرە تا ھەموو ئەو روبارە خوينا ويانەى جەنەرال و نىمىراتۆرەكان ھەليانگىرساندووە تاكو ببە سەركرە ئەگەر لە بەدىيەتتە نەمرى و سەركەوتن بۇ ماومىيەكى كورتىش بىت لە سەر ئەم خالە سەركەوتنىان بەدەستەينا، ھەروەھا ئەندىشە بگرە لەوكارە وەحشىيەگرەيە ئاكو تايبانەى دانىشتوانى يەكە لە گۆشەكانى ئەم خالە بچوكە بەرامبەر بەدانىشتوانى گۆشەيەكى دىكەيان كەردوو، ئىمە بەنەستەم دەتوانىن لەيەكەيان جياپەگەينەو، دەبىت ئەو بەد ھالىبوونەى ئىوانىيان چەند بىت؟ و بواری ئارەزوگەردنى كوشتنى يەكتەريان چەند بىت؟، ھەروەھا ئاستى بلىسەى رىق لەنىوانياندا چەند كەپسەندوو بىت؟

ئەم خالە روناكىيە ماتە لە مەملەنەدايە بەرامبەر بارووخە دروستكراوەكانمان و نەرى ئىمە بايەخى تايبەتى دەدەينى و خەيالمان سەبارەت بەبارووخى جياكراوەمان لەگەندە، چونكە ھەسارەكەمان تەنھا پەلەيەكى بچوكە لەبەرگەن لە تارىكاى گەردوونى بەرفراوان، ئەم تارىكاىيەدا لەناوجەرگەى ئەم بەرفراوانىيەدا ھىچ نىشانەيەكى شاراوە ديارنەى بۇ يارمەتيدانمان لەشونىنىكى دىكەو.

ھەسارەى زەوى تاكە جىھانى ناسراوە تا ئىستا بەكەلكى ژيان بىت و ھىچ شونىنىكى دىكە نىيە، جۆرەكەى ئىمە (واتە رەگەزى مرقۇف) لەئايندەدا روى تېپكات، لەوانەىە مياندارى بۇشونىنىكى دىكە ھەبىت بەلام نىشتە جىيوون جارى زۇر دوورە ھەسارەى زەوى پىشى رازى بىن ياخود نا، تەنھا شونىنى ئىمەيە.

وتراوە گەردوونزانى (زانىستى فەلەك) شارەزاىيەكى ساكارو كەسايەتى دروست دەكات، لەوانەىە وئەگەرتنى جىھانە بچوكەكەمان لەدوورە باشترىن رونكرەنەو بىت بۇ نازىرى بۇچونەكانى مرقۇف، بەنەسبەت مەنەو، ئەم وئەيە (زەوى) جەخت لەسەر پەرسىيارىتىمان دەكات لەمامەلە كەردن لەگەل يەكتەيداو زياتر ئاگادارى يەكدى بىن و بەسۆزەوە مامەلە بەكەل ئەرکى ئىمەيە ئەم خالە شىنەمان بيارىزىن و شانازى پىئەبەكەل چونكە تاكە نىشتەمانى ئىمەيە كەناسىومانە.



لەبەر ئەومىيە كە ئاوەكە تىشكى سور كەمىك زياتر تىشكى زەرد ھەندەمژىت.

ئەگەر دەيەھا مەترىيان زياتر ھەبوو لەم ماددەيەى ئەو دەبىنىيەت تىشكى سور ھەندەمژىرەت لەكاتىكدا ئەو بەپەلەى يەكەم لەفەزادا دەشكىتەو پەنگى شىنە، بەھەمان چۆنىتى ھىلى بىنن لەھەوادا كورت و شەفادەبىت، لەگەل ئەو شەدا ھەتا شەكە ورتەبىت شىنتر دەردەكەوئەت، دەبىت ھۆى ئەمەجى بىت؟ ئەمە لەبەر ئەو پرودەدات لەھەر شونىنىك تىشكى شىن ھەبىت ھەوا باشتر جيايدەكاتەو وەك لەتىشكى سور، كەواتە ئەم خالەشەن باو لە لەبەرگى ئىستورى ھەواو دىت و لەھەمانكاتدا شەفافە، ھەروەھا لە ئوقيانوسە قولەكانەو كە ئاوە يان شەلە، ئەى دەربارەى پەنگە سىپىيەكەى؟

ھەورە ئاويە سىپىيەكە نەزىكەى نىووى ھەسارەى زەوييان لەھەر پۇزىكى ئاسايىدا داپۇشىووە، ھەروەھا دەتوانىن ئەوپەنگە شىنەماتە (يان دىزە يان تارىكە)ى جىھانە بچوكەلەكەمان لىكەدەينەو چونكە ئىمە بەباشى شارەزايىن، بەلام كەمتەنن، ئەگەر ھەيە زانايەكى نامۇ بەئىيە بەھەر رىگەيەك بىت بگاتە ئاچەكانى كۆمەلەى خۇرو بىتوانىت دەرنەچامىكى باومەپىكراو سەبارەت بەدروستى ئەو مەسەلەيە پىشكەش بكات كە پەيوەستە بە ئوقيانوسەكان و ھەورە بەرگى ئىستورى ھەوا، چونكە بۇ نمونە ھەسارەى نىبىتۇن پەنگەكەى شىنە بەلامس زورەى كات لەگەرىتەو بۇ ھۆكارى جياوان، ئەم پەلە دوورە لەوانەىە ھەسارەى زەوى ھىچ بايەخىكى تايبەتى نەبىت.

بەلام بەنەسبەت ئىمەو كەرەكە جياوازە، جارىكى دىكە تەماشاي ئەم خالە بكە، لەوئىيە: نىشتەمان. ئىمە لەوئىيەن، ھەركەسىكت خۇش دەوئەت دەيناسى و دەربارەى بىستوتەو ھەر مرقۇنىك لەھەركەتلىكدا ژىابىت لەسەرىيەتى. ھەموو خۇشى و ئەندىشەكانمان، ھەزاران ئاين و ئايدۇلۇجىياو مەزھەبى ئابورى لەسەرى ئەزى، ھەموو پالەوانىك يان ترسنىكىك، ھەموو داھىنەرىك يان وئەركەرىكى شارستانى، ھەموو پادشاىەك يان جوتيارىك، ھەموو ئىستىزەيەكى

سەرجاۋە: الارض نقطة زرقاء باهتة

لەرېڭاي جېنەكانەوہ

بەكارهيتنانى بەروبووہ روہكيبەكان

بۇ بەرھەمھيتنانى پلاستېك

سۆزان جەمال محەمەد ئەمىن
مۇئەييەنلەك كۆلىرى زانست - زانكۆى سىلىمانى

بىرىن، ئەمە جگە لەوہى كە ئەم كىردارە ماوہىەكى زۆر
دەخايەنيتو لەوانە يە چاككردنى جۆرىكى باش لەگەنم يان
پەتاتە نۆرىكەى 12 سال بخايەنيت.

بەلام ھاتنى ئەندازەى بۇ ماوہىى ئەم رىگرانەى لاپىردو
زاناکانى بواری كشتوكال ھۆكارى بەھىزىان داھىنا بۇ
گۆپرانە بۇماوہىيەكانى روہك، ئەم گۆپرانانە ئامانجى
چاككردنى جۆرۈ بېرى بەرھەم وچوستى بەروبووہ
روہكيبەكانە، ئەمەش بە ھەنگاۋىكى پىئويست لە قەلەم
دەدرىت بەرامبەر تەقىنەوہى ژمارەى دانىشتوان بۇ
دايىنكردنى پىنداۋىستى خۇراكى و خەمەتگوزارىيەكانى
دىكەى ژيانى پۇژانە، ھەروەھا وەك چارەسەرى جىنى چەند
بوارىكى دىكەش لە بۇماوہىى روہكدا پەيرەو دەرگىت
ئەويش وەك كىمىيائى ژيان و فېسېۋلۆزى و نەخۇشىزانى كە
وەك ژمارەيەك ئامانجى سەرەتايى بۇ چاككردنى بەروبووہى

مىرۇف لە سەردەمى كۆنەوہ ھەولیداوہ سىفەتە بۇ
ماوہىيەكانى روہك لەرېڭاي چاكسازى ھەلبۇزاردەيىوہ
Selective breeding چاكسازى تىندا بەنەجامبەگەيەنيت، لە
كشتوكالدا كە بۇ دەستكەوتنى سىفەتى باشتەر لەبەروبووہ
كشتوكاللىيەكاندا بەرېڭايەكى بەسود دادەنرىت، بەلام
پېژگراە كۆنەكانى چاككردنى روہك سىنوردار بوو چونكە
پشت بەلىكدانى نىوان روہكە سەربەخۇكان دەبەستىت،
ئەوانەى بەشېوہى جوتىون بەيەكەوہ دەگونجىن، واتا زۆر
نۆرىكە لەيەكدييەوہ وەك رىڭاي دوو رەككردن كە بەھۆيەوہ
بەدەتكە ھەلەلەى Pollene grain روہكەك روہكەكىكى نۆرىك
لېيەوہ كىردارى پەرىنى بۇ دەرگىت، يان لىكدانەوہى لىقىكى
روہكەكەو چاندنى لىپوہكىكى دىكەدا وەك لەخىزانى
مىزەمەنيەكاندا پەيرەو دەرگىت بەم شېوہىە ناتوانرىت جۆرە
بۇماوہىيە جىاوازەكان بەشېوہىەكى بەرراوان پىكەوہ تىكەل

كشتوكالى دانراو، لە ھەندىكىشيئادا سەركەوتنى تەواوى بەدەستەنناو ھەروەكو لەم خشتەيەى خوارەو دا دەردەكەوئت:

نامانج	سودەكان
بەرگريكردن لە : نەخۇشـيەكان، گژوگيـاوا مىرووـەكان، قايرۆسەكان	چاكرىكردى بەرھەمى بەروبووـە كشتوكالىەكان و كەمكردنەوى زىانەكان لەسەرلگاي ھۆكارە بايۇلۇزىيە زىانەندە كانەو.
تواناي بەرگەگرتن لە: سەرما، وشكانى، خويىەكان	رینگەدەدات بەگمەشەكردن لەروبووـە نەگونجاوەكانى روى فيزيايى.
كەمكردنەوى ھەناسـەدانى روناكى	زىادكردى چالاكى گۆرپنى وزە.
جىگـىـر نايتۆجىن	جىگىركردى نايتۆجىنى ھەوا لە زنجىرەيەكى بـەـرـلـراوان لەجۆرەكاندا
بەھاي خۇراكى	چاكرىكردى بەھاي خۇراكى پۆتىنە ھەلگىراوەكان لە رىگاي ئەندازەى پۆتىنەو.
سەرنج راكىشانى بەكارەينەر .	سەوزەو ميوەكان بەھۆى پەنگو شيوەو قەبارەيانەو زياتر رەواجى دەيئت

لەگەل گرنگى و بايەخى ئەم داھىنانە ژانستىدا بەلام ژمارەيەك كەسانى توشى بىن ئارامى كرد، لەبەر ئەوكارىگەرە ژىنگەييانەى كە ئەندازەى بۆماوە لەسەر دەوربوو بەر جىيەھىلەت و ئەمەش لىدوانى زۆرى لەسەر كراو و بەردەواميشە چونكە ئەستەمە دەرنجامى ئەو گۆرپانانە لە سىستىمى ژىنگەدا ديارىيەكەن كە لەوانەيە بېيتە ھۆى رودانى گەورە لەژىنگەدا.

لەكۆتايىيەكانى سەدەى رابردودا زاناكان توانيان پووەكى پلاستىكى بەشيوەيەكى سروشتى بۆ بەرھەمەينانى پلاستىك

بروئىن كە دەتوانرئت لەپيشەسازى كىسى نايلۇن و نايلۇنى خاشاك و قوتوى ھەلگرتنى ماددە پاكرۆكەرەوكان و جۆرەكان و جۆرەھا جىيەجىكردى دىكە بەكار بەيئىن، يەكئىك لەس كردارانەى لەم بوارەدا جىيەجىكرەو گۆرپنى جىيە بۆماوەيىيەكانى تۆرى پووەكى شىئە Brassica rapa بۆ بەرھەمەينانى بەلەسەرى پلاستىكى لەگەلاو تۆوەكانىداو لەدواى دەرھىنان و جياكردنەوى ئەم مانە شلانە دەتوانرئت ئەم پلاستىكە سروشستىيە وەك پلاستىكى دەرھىنراو لەبەرھەمەكانى نەوتدا بەكاربەيئىرئت، لەسيفەتە باشەكانى ئەم پلاستىكە سروشستىيە تواناي شىبونەوى لە زەويدا ھەيەو ھىچ گرتىكى پيسبونيش بۆ ژىنگە دروست ناكات لەبەر ئەو رازىبوون و داواكارى لەسەر بەكارەينانى پۆژ بەرپۆژ زىاد دەكات و خۆى دەتوانرئت شىيىيەتەو، واتا ئەم پلاستىكە نوئيە ھاورپى ژىنگەيە.

چۆن جىنەكان دەگۆرپن؟

وەك ئاشكرایە سىفەتە بۆماوەيىيەكان لەنگاي ترشى ناوكى كەم ئۇكسجىنى DNA يەو دەگۆرپىرتەو، ئەم ترشە ناوكىيە شىفرە- پەرلە (Code) گەردىلەيى ھەلگرتەو كە خانەكە ئى تىدەگات و ھەرچىنە بەرپرسە لەسيفەتەىكى ديارىكراو، لەبەرئەو دەتوانرئت جىنى بۆماوەى لەخانەيەكەو بۆ خانەيەكى دىكە بگوازىرتەو بۆ گواستەنەوى سىفەتە نوئيەكان، چارەسەرى جىنى سەركەوتو پىوئىستى بەرنگاي سەداسەد سەركەوتو ھەيە بۆ ئەوئەى ئەو جىنانەى كە دەمانەيئت بىخەينە ناو ئەو پووەكانەو كە دەمانەيئت چارەسەرى بۆماوەى بۆجىيەجىيەكەن، ھەروەھا پىوئىستە تىگەيشتنى تەواو لەسەر بۆماوەى گەردىلەيى ھەيئەت لەو زىندەوەرەدا كە ئارەزووى مامەلەكردى بۆماوەى لەگەلدا دەكەين، بەتاييەتى لەكاتىكدا كەفرە جىنى Polygenic بىئت، بەلام ئە ئەندازەى بۆماوەدا رىنگە دەسرت تەنھا بەچاندنى جىنە تاكەكان لەخانەى پووەكىكى دىكەدا، ئەو جىنە بۆماوەيەى ھەلدەبۆردرئت لەبەر سىفەتى تاييەتى ئارەزووكراو ديارىدەكرئت لەگەل ئەو گرتانەشدا مامەلەكردى جىنى شىوئىكى ديارى لەكشتوكالدا گرتۆتەو.

ئىستا كە ئاردنە ئاوەوئەى DNA خواراوا بۆخانە پووەكىيەكان جىيەجىكردىكى رۆتىنەو لە زۆرىەى

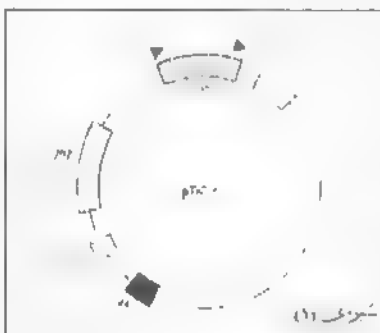
Virulence Function وجينه كانى دروستكردن و گۆرپنى پىنكها توه ناخاساييه كانى ترشه ئەمىيىنەكان كەپنى دەوترىت (Opines)، ھەلگرتووه.

بەششۆيهكى بەرفراوان دووچۆرى سىرمەكى لىم پىنكها توه ناخاساييه ھەيە وەك ئۆكتوپىن Octopine و ئۆپالين nopaline كە ھەيوانە و دەوترىت پلازمىدەكانى Ti بەرپرس لە دروستكردن و ھەمى DNA كە قەبارەكەى (15-30) Kb، لە ھەمانكاتدا جىنى دروستكردن (ئۆمىيىن و ئۆپالين) یشى ھەلگرتووه.

لەكانى توشبۇندا T.DNA ئەگەل ماددى بۆماوھىي خانەكە تەواو دەيىت Integrated و بەمەش فاكترىك دەيىت بۆچونە ناوھەي DNA ى نامۆ بۆ ماددى بۆماوھىي خانە پوھەككە، ھەروەھا لەوانەيە تەواو كارييەكە لە زۆر شوئى جياواز دا لەچار چۆھى ماددى بۆماوھىي پوھەكيدا پویدات و ھەلپژاردنى تەواو كارييەكە ھەرمەكى دەيىت.

ناپولين T.DNA داوئىكى تاكە بەلام DNA ئۆكتوپىن لە

شۆھى دوو ناوچەدايەو بەداوھەكانى پاست و چەپ دەناسرىت، داوى يان لای چەپ لەپىنكها تندا ھاوشۆھ دەيىت ئەگەل نوبالين T.DNA ەداوى يان لای چەپ رۆلى پىنوسىست نابىنىت لە دروستبۇنى وەرەمەكەدا، ھەروەك لەشۆھى (2) ديارە كە سترەكچەرى نوبالين T.DNA پوندەكاتووه.



شۆنازى بەكارھىتانی پلازمىدەكانى Ti یش دەوترىت بەدو رىگە جىبەجىبكرىت:

يەكەم: تەواو كاريى تىكەل Cointegration

دووم: سىستىمى گۆنزرەوھى دوانى binary Vectorsystem

بەيەكەك لەم دوورپىگەيە دەوترىت زنجىرەيەكى گونجاو لەبەكترىايى A. Tumefaciens گەشە بكات و بەمەش دەتوانىت شانەيەكى پوھەكى توش بكات بەھۆى ئەم رىگايەوھ دەوترىت چەند جىنك بۆ پوھەكە بگۆنزرىتەو، بەلام تاكە كۆسپ لەبەردەم سىستىمى Ti ئەوھە ناتوانىت پوھەكە يەك لەپەكان Monocotylednous plants توشبكات وەك گەنم و جۆر برنج و گۆگيا بەلام ھەندىك ھەنگا و لەم پوھەشەو جىبەجىبكرەو.

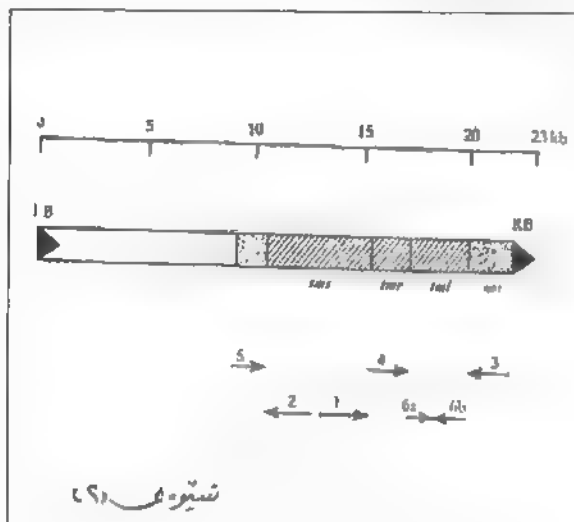
تاقىگەكانى جىھانداز دەتوانىت چەند رىگايەك بۆ ئەم كوردارە بگىرىتە بەر وەك بەرنگەي دەمانچەي جىنى يان موھەكى فرىندان بۆ DNA، تۆپى زۆرچوك بە جىنەكان روگەش دەكرىت و لە رىگاي دەمانچەيەكى تايبەتيەوھ بەرو خانە روھەككە فرى دەدرىت، بەھۆى خىرايىەكى زۆرەو تۆپە بچوكەكان ناوكى خانەكان دەبىن و بەمەش جىنە نوئىيەكان لەگەل كۆمۆسۆمەكانى خانەكە تىكەل دەبىن و دوايش دابەششەبىن و پوھەككى نوئ دەچىترىت، ياخود بەرنگەي لىدانى كارەبايى خانە پوھەكى و دىوارە سىلېلۆزىيەكان شىدەكرىتەوھ لەگىراوھەكى تىكەل بەجىنە نوئىيەكان تىكەل بەيەكترى دەكرىن بۆ ئەوھى جىنەكان لەگەل خانە پوھەككەكان تىكەل بن يا دەرزى پزىشكى تايبەتى زۆر وورد microinjection بەكارديت بۆ لىدانى جىنەكان راستەوخۆ لەخانە پوھەككەكان، ھەر رىگەيەكيش لەم دوانە پشت بەپىنوسىستە تاقىگەيە تايبەتيەكان دەبەستىت بۆ زامەكردى تىكەلكردى جىنەكە بەخانە پوھەككە، ياخود رىگەيەكى

زىندەكى دىكە بەكارديت ئەوھش بەيەكەوھ نوسانى DNA ى خوازراو يان وىستراو لەگەل پوھەكەدا لەرنگاي گۆنزرەوھ ھەرچەندە فابرىسە پوھەككەكان وەك Calumoviruses يان Geminiviruses وەك گۆنزرەوھ سودى ھەيە، بەلام ئەوھى جىنگاي گومان نىيە ئەوھىيە گۆنزرەوھ خانە

پوھەككەكان كە زۆر بلاون پشت بەپلازمىدى Ti دەبەستن، كە لە خانەكانى بەكترىايى Agrobacterium tumefaciens ى خاك كە بەرپرسە لە ئەخۆشى وەرەمى تاجى Crown-gall، ئەم بەكترىايە دەتوانىت لەرنگاي برىندارپوونى قەدى پوھەكەوھ توشبكاتو دوايش بۆ وەرەمى شانەيەكى شىرپەنجەي پەرە دەستىنىت، فاكترى ھۆكار لە دروستبۇنى (وەرەمە تاجىيەكە) بەكترىاكە خۆى نىيە بەلكو پلازمىدى بەكترىاكەيە كەناسراوھ بەبەكترىايى ھاندەرى وەرەم tumor inducing (كورىكرەوھى "Ti") پلازمىدەكانى Ti بەوھ جىادەكرىتەوھ كە قەبارەكەى لەئىوان (140-235) Kb و زۆر گەورە دەيىت، ھەروەھا جگە لەجىتەكانى بەرپرس لە دروستبۇنى وەرەمەكان، پلازمىدەكانى Ti جىنى فەرمانە خراپەكان

كىمىيائىيەمەكان پەرىي پىئەئراو، ھەرەما ھەمان كۆمپانىيا چەند جۇرئەك لەڭكەي چاككراو فول سۇياو چەندەندەرى بەرمەمەئناو كە بەسروشىتى بەرگىرى لەمىزەكان دەكەن. بەلام ئەم تاقىگايانە لەمەولى ئەمەدان ئەم شىئە چاككراوئە لە تۆۋەكەي پلاستىك بەرمەمەمىننىت زىيادەكەن لە چوارچىۋەيەكى بازىرگانى بەرراوانو بەرپىكى تىچوى كەم بەرمەمەئناو، ھەرەما بەمەيان لە 8 سالى ئاينەدە كىلگەكانى چاندنى ئەم پوۋەكە چاككراو بەمەولى گەورە بىيىتو بەرمەمەكى زۆرى پلاستىك بىدات بەمەستەر، زاناكان دەلئىن: بەرمەمەئناو لەپوۋەك كارىكى زانستى ئەستەم نىيەم تۈانىمانە جىبەجىيى بگەين بەلام گىرەكان لەو خالەدا كۆدەيىتەمە كەتۈانن بەرپىكى تىچوى كەم رىزەي بەرمەمە زىادەكەين، لەم كاتەدا پىئوئستە ھەرىك دەك تۆۋى شىئە 20% ماددەي پلاستىكى بەرمەمەئناو بۇ ئەمەي بىرى تىچوى ئابورى كەمىيىتو بەرمەمەئناو پىشەسازىيەكەي لەپوۋى بازىرگانىەرە قازانچ بگەيەئىت، ئەم كۆمپانىيا ئەم رىگەيەي ئاشكرا ئەكرەوۋە چ گۆرەننىكان لەتۆۋى شىئە دا دروستكردوۋە، ئەمەيىش لەبەر مەبەستى كىرەكى ئەگەل كۆمپانىيا بەرمەمەئناوكانى دىكەي بەرمەمە چاككراو بۇمەيەيەكاندا، بەلام كۆمپانىيايەكى دىكە پىشەر لەتۆۋى تەرەتەزە *Lepidium Sativum* كەسەر بەخىزانى خاچدارەكانە تۈانى 14% ماددەي پلاستىك بەرمەمەئناو بەلام لەسەر ئاستىكى ئەزمەونى، ھەرەما ئەم پلاستىكى بەرمەمە بەرمەمەمەئناو پىئوئستى بەكارگەي ئالۇۋو پالئوگەي گرانەمانىيە كەلەوانىيە پارمەتەيدەرىن لەپىسەونى ئىنگە، پىشەسازى پلاستىك بەلەي يەكەم پىشەر بەرمەمەكانى نەوت دەمەستىت لەبەر ئەمە پالئوگەي جىياۋا پىئوئستە لە گۆرەينى نەوت بۇ پلاستىكدا، ئەگەر ئەم پلاستىكە نۆيە بخىرتە ژۇر خۇلەمە لەمەولى شەش مانگدا شىدەيىتەو بۇ CO2 ۋاۋو لە خۇلەمەدا وندەيىت.

ۋەك وتمان ئەم پلاستىكە نۆيە زۆرى تىدەچىتو يەك كىلو گرام لەم پلاستىكە 10 جۈنەي ئۈستەرلەينى دەۋىتو ئەمەش ئىكەي 10 ئەمەندەي بىرى تىچوى پلاستىكى ئاسايىيە بەلام لەلەيەكى دىكەو تۈزۈنەوئەيەكى ھاۋشۈۋە لە زانكۆكانى بەرىتانيا ۋەك زانكۆى مانچستەردا كرا، لەم زانكۆيە تۈزۈمەرەكان سى جىنيان لەمىكۇزب ۋەگرتوۋە كە پلاستىك بەرمەمەمەئناو بەلام لە ھەنگاۋى داھاتودا دروستەونى پلاستىك لەگەلاكاندا دەمەستىت تاكو لە تۆۋەكاندا رىزەكەي بەرمەمەئناو، بەلام ئىزەدا پىرسارىك ھەيە



شارمەزايان لەم بۈرەدا بەرمەوام رۈپىۋى (Servus) پوۋەكەكان لەسەر رۈي زەمى دەكەن بۇ دەستكەرتنۇ جىياكرەنەمەي ئەم جىيانەي كە ھەلگىرى سىفەتى بۇمەويى باشن بۇ بەرمەمەئناو پوۋەكى مامەلەكراو يان چاككراو لەپوۋى بەرگىرىكى نەخۇشىو مىزۈۋەو، ھەرەما دەتۈاننىت جىنەكانى كەپوۋ بەكتىراو مايكروبو گيانەمەرانى دىكە جىياكرەتەوۋە لە خانە پوۋەكەكاندا بچىننىت، جىنەكانى جۈرە بەكتىرايەك بەكارمەئناو ئەمەدەي پانستىكى بۇ پىراسىتى خۇراكەكەي بەكار دەمەئناو.

چاندنى ئەم جىيانەش لە پوۋەكدا بۇ بەرمەمەئناو پوۋەكىكى پلاستىكى، يان چاندنى ئەم جىيانە لە پوۋەكدا كە پوۋەكەك بەرمەمە بىيىت بتۈاننىت لە جىياتى سۈتەمەنى بەكاربىيىت يان بەرمەمەئناو ئەم پوۋەكانەي كە دژە ئەنەكانى تىبابىت بۇيىنەبەركەندى نەخۇشەيەكانى شىرەنچە راستەوخۇ خواردنى ئەم پوۋەكانە لەجىياتى دەرمەن ۋەك چارەسەرىكى سىروشىتى پەپەرە ئەكرىت.

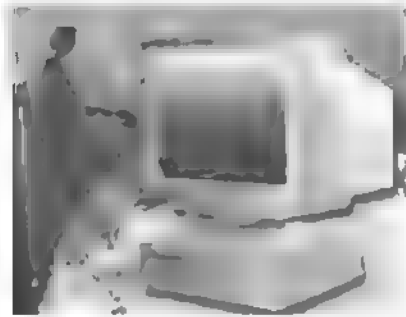
ھەنگاۋە نۆيەكان لەم بۈرەدا:

شىئە *Brassica rapa* سەر بەخىزانى خاچدارەكانە *Cruciferae* يەكەنە لەم بەرمەمە پوۋەكەكانەي ئىستاكە لەسەر ئاستىكى فراۋان لەپىشەسازى زەيىتى پوۋەكەدا بەكاربىيىت، بەلام ئىستە زاناكان لەمەولى ئەمەدان لەئاينەيەكى ئىكەدا ئەم شىئە مامەلەكراو پىشەكەش بەجۈتیاران بگەن كە پلاستىك بەرمەمەئناو، ئەم تەكنىكە بۇمەويە نۆيە لە تاقىگەكانى كۆمپانىيايى مۇنسانتۈي ئەمەرىكى بۇ مادە

ئىنتەرنېت

زەۋىي بە بۆشايى ئاسمان دەگەپەنېت

ئاقان غەبدۇلا



كەمبۇنەۋىي كارىگەرىيەكەي لەچاۋ ئەۋەدا كەلەسەر زەۋىي ھەيە، بەلام سەر پەرشىيارانى ئەم پېۋزەيە لەئازاننىسى ئاسا دەلىت ئەگەر زەۋىي بىتوانىت بەشىۋەيەكى باش پىشۋانى لەپەيەمە ھاتۋەكان بىكات لەئەستىزەي مەريخۋە بەخىرايەك كەپرەكەي 100 كىلو بايت بىت لەيەك چىركەدا ئەۋكاقە خىرايى پىشۋازىكرەن لەزانىارپەيە ئىزدەرەۋەكانى زەۋىي لەلايەن مەريخۋە لەيەك كىلو بايت تىيەمناكات لەچىركەيەكدا، بەۋەش كىرەرەكانى خارەننى زانىارى پىشۋازىكرەن لىسى بەھىچ جۇرئەك پاستەۋخۇۋى ۋە بەدۋاى يەك ئەنجام ئادىت بەگۈزەي ئەۋەي لە كۆمپيۇتەرى چىۋى aptc پودەدات. بەھەمان شىۋەش بەگۈزەي دابەشكرەننى زانىارىيەكانەۋە بۇ كۆمەلەي ئەستىزەكانى دى، لەبەر لەۋ ھۇيانەش، ئەۋى نەۋەنەيەي ئاسا ھەلىپىزاردەۋە، لەسەر تەكنىكى ئاراستەۋخۇ كاردەكات، بەلام پىشت بەنەمايى پۇستى ئەلەكترونى دەبەستىت كىاتىك ھەننامەيەك دەنئىزدىت، ئەۋنامەيە لەستىۋى دابەشكرەننى پۇستدا ھەلدەگىرئىت، بۇيە پىۋىست نىيە كەسى نىزەر لەبەردەم كۆمپيۇتەردا چاۋمەۋانى ۋەلام بىكات، لەۋ پەۋشەۋە مانگە دەستكرەكان پۇلى پارىزەۋە دابەشكرە دەگىن، بۇيە لەپەرتۈكۈلى پەيۋەندىيە ئاسمانىيەكاندا كە كۆمەلەك مانگى دەستكرەي پچۈك لە خۇدەگىرئىت بۇ كۆكرەنەۋەي بەلگەنامەۋە داتاي زانىارىيەكان ۋە نامەكان لەيەك دابەشكرەدا دەبىي ماۋەي پارىزگارىكرەننى نامەكەيان خۇيىندەۋەي نىشانەكانى يا شىكرەنەۋەي ئامازە پىندىرئىت.

بۇ نەۋە ئەگەر وىستمان پەيۋەندى بەكەين بە مانگىكى دەستكرەۋە كە بەدەۋرى ئەستىزەي مەريخدا دەخولتەۋە پىۋىستە رويكەينە ئەم شۇيەنە lpn. nasa. mars.org. mar. sol ئەم شۇيەنە ئەۋەتاتۇدا دەۋانئىت كەۋاقە بەگۈزەي ئەۋەي باسماكرە لەداھاتۇۋە دەۋانئىت ھەۋە جىگايەكى كەسى لەسەر تۇرى ئىنتەرنېت لەبۆشايى ئاسمانەۋە بىيىنئىت، تەنبا بەلىدانى ئەم ئاي نىشانە:

ۋا بىرپارە ئەم سال تاقىكرەنەۋە بەرايەكان بۇ پېۋتۈكۈلى پەيۋەندىكرەن لەنىۋان بۆشايى ئاسمان ۋە زەۋىي دەست پىبىكات، ئەۋەش كىرەرەكە تادۋىننى بەجۇرئەك لەئەندىشە دەۋرايە قەلەم لەبەرگەننى دانانى تۇرەكانى ئىنتەرنېت لە شۇيەنە سەختەكاندا بەمەبەستى ئاسانكرەننى پەيۋەندى لەگەل كەشتىيە ئاسمانىيەكان ئەم پېۋزەيە بەيۋەكەي دانانى تۇرەكانى مانگەدەستكرەكان لەچەند شۇيىتىكى بۆشايى ئاسماندا دەستى پىكرە، تابىنە كىلىلى پەرفراۋانكرەننى بۋارى بۇۋەۋەۋەۋەي خەمەتگۈزارىيەكانى ئىنتەرنېت، بەۋەش تۋاناي ۋەگىرئىتى زانىارىيەكان دەۋلەمەند دەكەن ۋە پەيۋەندىيەكانىشى دەگەيەننە دورتەين ۋە سەختەين ۋە جۇلتەين شۇيەنەكانى دىيا لە دانىشتۋان، لەۋ پۇيەشەۋە پەيۋەندى لەنىۋان زەۋىي ئەستىزەكاندا ئاسان دەپىت، ئەم بىرۈكەيە لەلايەن ئازاننىسى ئاسا ئەمەريكىيەۋە گەلەۋەۋە دۋاتر بەكرەدەيىش چەند مانگىكى دەستكرەي لە بۆشايى ئاسماندا دانا، بۇ دۋەستكرەننى بىنكە بۇتۇرەكان بەۋەۋەۋەي لەنايتەۋە رىگاي ئاسمان بىكرىتەۋە لەبەردەم مەبەستە بازىرگانىيەكاندا.

ئاسا بىرپارى داۋە تاقىكرەنەۋە سەۋەتاييەكانى ئەم پېۋزەيە پىش كۆتايى ھاتنى ئەم سالى 2001 دەست پىبىكات بۇ ئەۋەش دەست پىشخەرىيەكەي كورت دەكاتەۋە بەۋەي پەيۋەندىيەكە لەسەرەتادا تەنبا لەزەۋىيەۋە بۇزەۋىي بىت، بەلام تاقىكرەنەۋەكان ئەنجام ئادىت پىش ھاتنى سالى 2003 كەبەرۋارى دەرچۈنى تىمى ئاسايە بەۋەۋە ئەستىزەي مەريخ بەمەبەستى دابەزەۋەندى بىكەي سەۋەكى تۇرى ئىنتەرنېتى مەريخى كەلەسالى 2010دا جەۋە مانگى دەستكرە لەخۇ دەگىرئىت بۇ ئەۋەي بىيىتە خالى بەيەك گەيەندى لەسەر ئەستىزەي مەريخ.

لەبەر ئەۋەي ئىستاي پېۋتۈكۈلەكانى ئىنتەرنېت بەيەك مىكانزى دىارىكرەۋە كاردەكەن، ھەندىك كەس ھىچ پاساۋ يان ھۇكارىك بەدى ئاكەن كە بىيىتە ھۇي سەۋەكەۋەنى بەكارھىنانى ئىنتەرنېت لەسەر ئەستىزەي مەريخ يان

ھەسارەى عوتارد

و سىفەتە سەرسوپھىيەرىكانى

پەرچەئى: جمال محمد امين

پىسپۇپى فېزىك

- تەنھا دىيۈنكى عوتارد ھەمىشە پوو لە خۇر دەبىت.

- عوتارد نىزىكتىن ھەسارەيە لە خۇرمە.

- عوتارد چىپىيەكى زۇر بوارىكى موگناتىسى

بەھىزى ھەيە.

- پۇژىكى عوتارد لەسالىكى زىاترە.

- بەرگە زەپۇشى عوتارد زۇر تەنكە.

پوۋەكانىيان گازىيە. لەسەر پوۋى ھەسارەى عوتارد ژمارەيەكى زۇر لەدەمەچالى گەورە ھەيە كە بەلگەى بەرگەوتتى تەنە ئاسمانىيەكانى وەك نەيزەك و كلكدارەكانن بەي ھەسارەيەدا، ئەو ھەسارەيەى كە چىپى ماددەكەى ھىجگار زۇرە بەبەرلورد لەگەل قەبارەكەيدا كە لەمەش بەلگەى ئەوئەيە كە لەناوجەرگەى ھەسارەكەدا بىزىكى باش لە ئاسن ھەيە ھەربۇيە بسواری موگناتىسىيەكەشى زۇر بەھىزە. بەلام بەرگەزەپۇشى عوتارد زۇر تەنكە پىك دىت لە ماددە تەنۇلكەى زۇر كەم چىپى بەپىچەوانەى بەرگە زەپۇشى گۇى زەويە كە پىنكەتوۋە لە كۆمەلىك ماددەوگازى زۇر چىپى. عوتارد لەو ھەسارەيە كە زۇر سىفەتى ئادىارو سەرسوپھىيەرى ھەيە كە زاناگەردوۋىيەكانى سەرسام كىدوۋە، چۈنكە لە نىو ھەموو تەنە ئاسمانىيەكان و ھەسارەكانى كۆمەلى خۇردا تەنھا عوتاردە كە لە ئەنچامى چىپوۋنەوۋى پەلەى سەدىمىمەوۋە دروست نەبوۋن بەلكو ئەو ھەسارەيە لە پەلەى گەرمى زۇر بەرزدا دروست بوۋە، پەلەى گەرمى ھەسارەكە لە پۇژدا دەگاتە (700) پەلەى پەتى (واتە 427 س بەنزىكى) كە ئەو پەلە گەرمىيە بەشى ئەو دەكات كە قورقوشم بىتۈننىتەوۋە، بەلام لەشەودا پەلەى گەرمى سەر پوۋى ھەسارەكە دانەبەزىت بۇ (100) پەلەى پەتى (كلقىن) واتە -173 س (پەلەى سەدى)، ھەسارەى عوتارد (57.8) مىليۇن كىلۇمەتر لە خۇرمە دوۋرە بەلام زەوى (149.6 مىليۇن كم) لە خۇرمە دوۋرە.

ھەسارەى عوتارد يەككىكە لەچوار ھەسارە ئاۋەكەيەكانى كۆمەلى خۇر (عوتارد، زەورە، مەرىخ، زەوى) و لەمەموۋىيان پىچوكتەوۋە لە ھەموۋىيان نىزىكتە لە خۇرمە، عوتارد خولگەيەكى زۇر كوپىوۋەى ھەيە زۇر بەھىزاشى بەدەورى تەورەكەى خۇيدا دەخولنىتەوۋە، بەجۇرىك كە يەك خول تەواو دەكات بە (176) پۇژى زەمىنى واتە پۇژىكى سەر عوتارد دەكاتە (176) پۇژى ئىمە، بەلام عوتارد زۇر بەخىزايى بەدەورى خۇردا دەسوپىتەوۋە بەجۇرىك يەك سوپ بەدەورى خۇردا تەواو دەكات لە تەنھا (88) پۇژى زەمىنىدا، واتە سالىكى عوتارد بەرامبەر بە (88) پۇژى ئىمە لە پۇژىكى خۇى كەمتەرە. بەمۇى نىزىكى عوتارد لەخۇرمە پەلەى گەرمى سەر پوۋەكەى زۇر بەرن دەبىت لەپۇژدا، ھەروەھا پوۋەكەشى پەق ھەروەك سى ھەسارەكەى دىكەى ھاۋپىئى (زەورە، زەوى و مەرىخ)، بەلام پىنچ ھەسارە دەرەكەيەكانى كۆمەلى خۇر (موشتەرى، زوھەل، ئۇرانۇس و بلۇتۇۋ نىتۇن) سەر

زوجه‌ی مانگه‌کانیان، به‌لام ههساره‌ی عوتارد هه‌روا به‌نا‌دیاری ده‌مێنتیه‌وه‌و کەس ئێ‌ی نا‌پرسیتیه‌وه‌.

زاناکان له‌میان‌ه‌ی پێ‌وانه‌کردن‌یان بۆ تا‌ودانی مارنێ‌ر له‌و کاته‌ی که‌ ده‌گاته‌ خولگه‌ی عوتارد توانیویه‌انه‌ چ‌ری ماده‌ی هه‌ساره‌که‌ش پێ‌وانه‌ بکەن هه‌روه‌هاش بۆ هه‌ساره‌کانی وه‌ک زوه‌ره‌و زه‌وی و مه‌ریخ و هه‌یفیش، په‌یوه‌ندیه‌کی راسته‌وانه‌ش هه‌یه‌ له‌نی‌وان قه‌باره‌ی هه‌ساره‌و ته‌نه‌ ئاسمانیه‌کان و چ‌ری ماده‌ه‌کانیان، واته‌ تا قه‌واره‌ی ئه‌و هه‌ساره‌نه‌ گه‌وره‌ ترییت چ‌ریه‌کانیشیان زیاتر ده‌بی‌ت، بۆ نموونه‌ تیره‌ی زه‌وی

(12756کم)ه‌و ه‌ی زوه‌ره‌ (12104کم)ه‌و

ه‌ی هه‌یفیش (3416کم)ه‌و چ‌ریه‌کی زۆ‌ر

که‌میان هه‌یه‌، به‌لام تیره‌ی عوتارد

(4878کم)ه‌ که‌ زۆ‌ر زیاتر نیه‌ له‌ی هه‌یف

به‌لام چ‌ری ماده‌ه‌که‌ی زۆ‌ره‌و خۆ‌ی

ده‌دات له‌چ‌ری ماده‌ی هه‌ساره‌

گه‌وره‌کان، ئه‌و دۆ‌زینه‌وه‌یه‌ش بوو

به‌هۆ‌ی په‌ره‌پێ‌دانی تیۆ‌ریه‌که‌ ده‌رباره‌ی

پێ‌کهاته‌ی ناوه‌کی عوتارد، به‌پێ‌ی

تویزته‌وه‌کانیش ده‌رکه‌وتوه‌ که‌چینه‌

ده‌ره‌کیه‌کانی هه‌ساره‌ ناوه‌کیه‌کانی

کۆمه‌له‌ی خۆ‌ر پێ‌کهاتوون له‌ ماده‌ی

سووک‌ی وه‌ک به‌ردی سلیکه‌یت، و به‌زیاد بوونی قوڵایی له‌سه‌ر

پوه‌ه‌کانیانوه‌ به‌ره‌و ناوچه‌گه‌کانیان چ‌ری ماده‌ه‌کانیان زیاد

ده‌کات به‌هۆ‌ی ئه‌و په‌ستاوته‌ زۆ‌ره‌ی ده‌که‌وێ‌ته‌ سه‌ریان و

به‌هۆ‌ی جیاوازی پێ‌کهاته‌کانی ناوه‌ی هه‌ساره‌کان، به‌لام

ناوچه‌گه‌ی هه‌ساره‌کان چ‌ریه‌کانیان هه‌یج‌گار زۆ‌ره‌ چونکه‌

پێ‌کهاتوون له‌ ئاسن، زاناکان پ‌روایان وایه‌ که‌ ناوچه‌گه‌ی

عوتارد یه‌ک پارچه‌ ئاسن یی‌ت بۆ‌یه‌ چ‌ری ماده‌ه‌که‌ی ئه‌وه‌نده‌

زۆ‌ره‌ هه‌رچه‌نده‌ قه‌باره‌که‌شی واگه‌ورمه‌یه‌. ئه‌و ده‌ره‌نه‌جامه‌ش

وتویزۆ‌ گه‌توگۆ‌یه‌کی زۆ‌ری دروستکرد سه‌باره‌ت به‌به‌نه‌ره‌ت و

چۆ‌نیه‌تی په‌یدا‌بوونی گه‌ردوون به‌گه‌شتی و کۆمه‌له‌ی خۆ‌ر

به‌تایبه‌تی، به‌بۆ‌چوونی زاناکان هه‌موو هه‌ساره‌کانی کۆمه‌له‌ی

خۆ‌ر له‌په‌له‌یه‌کی سه‌دیمیه‌وه‌و له‌یه‌ک کاتدا دروست بوون،

خۆ‌ریش له‌ناوه‌ندی په‌له‌که‌وه‌ دروست بووه‌، ئیتر به‌پێ‌ی ئه‌و

تیۆ‌ریه‌ ده‌توانی‌ت بزانن‌ت که‌بۆ‌چی عوتارد به‌و جۆ‌ره‌

تایبه‌تیه‌، له‌وانه‌یه‌ پێ‌کهاته‌ی په‌له‌ سه‌دیمیه‌که‌ نزیکه‌کی له‌

هه‌ساره‌ی عوتاردوه‌ جیاوازی‌ت له‌ پێ‌کهاته‌ی سه‌دیمیه‌که‌ له‌

خولگه‌کانی دیکه‌ی نزیک به‌هه‌ساره‌کانی دی، یان خۆ‌ر له‌

سه‌ره‌تای دروست بوونیدا زۆ‌ر چالاک بووه‌و له‌وکاته‌شدا

عوتارد دروست بووه‌و به‌هۆ‌ی چالاک‌ی خۆ‌روه‌ ماده‌ به‌هه‌لم

پوه‌کانی سه‌ر پووی عوتارد بوونه‌ته‌ هه‌لم و چوونه‌ته‌ ده‌ره‌وه‌ی

هه‌ساره‌که‌، و یان ته‌نێ‌کی ئاسمانی گه‌وره‌ خۆ‌ی داوه‌

به‌هه‌ساره‌ی عوتارد دا‌هه‌رله‌ساته‌کانی یه‌که‌می دروست

بوونی‌وه‌ و له‌ ئه‌نجامی ئه‌وه‌شدا ماده‌ چ‌ری که‌مه‌کانی سه‌ر

پوه‌ه‌که‌ی بوونه‌ته‌ هه‌لم و له‌سه‌ر پوه‌ه‌که‌ی جیا‌بوونه‌تیه‌وه‌، ئه‌و

به‌لگانه‌ی ئیستاش له‌ده‌ست‌دادان

تا‌توانن ساغی بکه‌ینه‌وه‌ کام له‌و

ئه‌گه‌رانه‌ی پێ‌شو‌راست ده‌بن.

ئه‌نجامه‌کانی ئه‌و دۆ‌زینه‌وانه‌و

بینینه‌کانی شه‌به‌نگی رووناکی‌ش

نه‌یان‌توانیوه‌ که‌مه‌ترین به‌لگه‌ به‌ده‌ست

به‌ئین له‌سه‌ر ئه‌وه‌ی که‌توخمی ئاسن

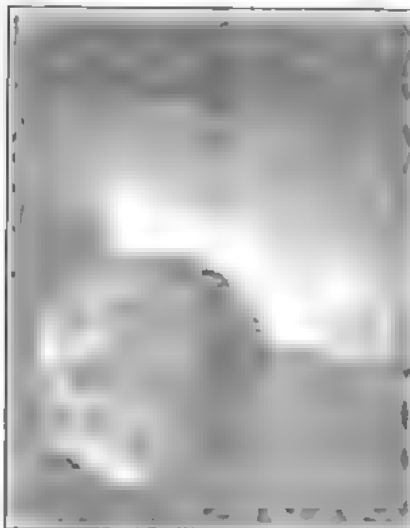
هه‌بی‌ت له‌ به‌رده‌کانی توێ‌کنی خاکی

عوتارددا، ئه‌مه‌ له‌کاتی‌که‌دا که‌ ئاسن

دۆ‌زراوه‌تیه‌وه‌ له‌ توێ‌کنی زه‌وی و

مه‌ریخ و مانگی زه‌ویدا، و هه‌ساره‌ی

عوتارد تاکه‌ هه‌ساره‌یه‌ له‌ نیۆ‌ هه‌موو



هه‌ساره‌کانی کۆمه‌له‌ی خۆ‌ردا که‌ ئاسن له‌ناوچه‌گه‌یدا

هه‌بی‌ت و به‌س، هه‌روه‌ها سلیکانتیش له‌توێ‌که‌که‌یدا هه‌بی‌ت،

عوتارد بواریکی موگناتیسی زۆ‌ر به‌هیزی هه‌یه‌ که‌ به‌هیزی‌تره‌

له‌بواری موگناتیسی هه‌ساره‌ ناوه‌کیه‌کانی کۆمه‌له‌ی خۆ‌ر

جگه‌ له‌ زه‌وی، بواری موگناتیسی زه‌وی له‌ ئه‌نجامی ئه‌و‌کانزا

توانا‌وه‌ په‌یدا ده‌بی‌ت که‌وان له‌ناوچه‌گه‌ی زه‌ویداو

گه‌یه‌نه‌ریش بۆ‌ کاره‌با، به‌لام ده‌رباره‌ی هه‌ساره‌ی عوتارد

زاناکان وای بۆ‌ ده‌چن که‌ ناوچه‌گه‌کی ئاسن یی‌ت و

به‌ده‌وریدا چینیکی شل له‌ئاسن و کیری‌ت هه‌بی‌ت که‌ ئه‌و چینه‌

شله‌یه‌ به‌رپرسه‌ له‌بواری موگناتیسی به‌هیزی عوتارد، به‌لام

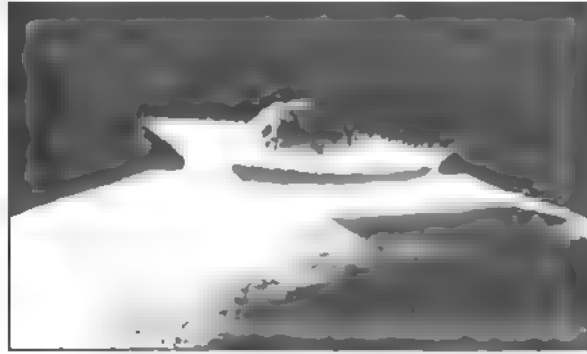
ناوه‌ند په‌قه‌که‌ی عوتارد توانای دروست کردنی ئه‌و‌بواره‌

موگناتیسه‌ به‌هیزی نیه‌. له‌سه‌ر پووی عوتارد چالای زۆ‌رو

گه‌وره‌، هه‌یه‌ که‌ ده‌ره‌ درا‌ون په‌بازنه‌ی ها‌وچه‌ق، که‌له‌وانه‌یه‌

ئه‌و‌ چالانه‌ له‌ئه‌نجامی به‌رکه‌وتنی نه‌یزه‌کیه‌وه‌ بووی‌ت که‌ له‌

پا‌بور‌دو‌دا خۆ‌ی کێ‌شاب‌ی‌ت به‌ هه‌ساره‌که‌دا، به‌رکه‌وتنی



ئەوتەنە ئاسمانىيەنەش بەھسارەكە دەپتە ھۆى گواستىنەۋەى شەپۇلەكانى لەرىنەۋەكان بۇ ماۋەى زۇر دور، ھەروەك چۇن شەپۇلەكانى ئاۋ بىلۋەبىنەۋە كاتىك بەردىك فزى دەردىتە نىۋ ئاۋىكى ۋەستاۋەۋە شەپۇلەكانىش لەشۋىنى بەركەۋتەكەۋە دەگۈزىزىنەۋە، لەبەناۋىانگىزىنى ئەۋ چالەش چالى (كالورىيە) كە تىرەكەى دەگاتە (1300كم) ۋ شىۋەى جەۋزىكى پان دروست دەكات كە لە سەر پوۋەكەيدا چال ۋ چۆلى پچوۋكتى تىدایە كە لەئەنجامى بەركەۋتنى تەنى ئاسمانى پچوۋكەۋە پەيداۋىۋون پاش دروست بوۋنى چالى گەۋرەى (كالورىيە) كە بەراى زاناكان پىش (1600) مىليۇن سال لەمەۋبەرەۋە دروست بوۋە، ئەۋ بەركەۋتنەش نىجكار گەۋرەۋەۋە.

ھەروەا لەسەر پوۋى ھەسارەى عوتارد ژمارەيەكى زۇر نىشانەى درىزى درىزىۋەۋەى تىايە كەسەرچاۋەكانىان ئەزافراۋن، ھەندىك لەزاناكان ۋاى بۇ دەچن كە ئەۋ نىشانانە كاتىك دروست بوۋە كە تۈنكىلى ھەسارەكە بەرەۋ پەق بوۋن چوۋبىت ۋ ئەۋ كاتانەشدا ھەسارەكە خىرا تىرەسۋاپاۋە، لەۋانەيشە ئەۋ نىشانانە پىش بەركەۋتنىان دروست بوۋن، ۋ كاتىك ھەسارەكە ھىۋاش بۆتەۋە لە سۋاپانەۋەيدا وورە وورە ساردبۆتەۋە، پەپنى قسەى زاناكان ۋ ئەۋ ساردبۆتەۋە بۆتە ھۆى چوۋنەۋەيەكى پوۋە پوۋبەرەكەى بەپرى (1مىليۇن كم²) كە دورنىە ئەۋ بوۋىتە ھۆى پەيداۋىۋونى ژمارەيەكى زۇر لەدرزى لىك ترازان لەسەر پوۋەكەى كە لە كاتى پوۋپۈكردندا دەردەكەۋن.

بۋارە موگناتىسيەكەى دەۋرى عوتارد دەتۋانىت ھەۋو ئەۋ گەردە بارگاۋىانە كىش بىكات كە لەخۇرەۋە دەردەچن بەھۆى خۇرەۋە كە بىرتىيە لەلىشاۋىك لە پىرۇتۇن كە لە

خۇرەۋە دەردەچن. بۋارى موگناتىسيەكەش ھەروەك قەلغانىك ۋاىە بەدەۋرى عوتاردداۋ نەۋنەيەكى پچوۋككراۋەى بۋارە موگناتىسيەكەى زەۋىدا، ئەۋبۋارە موگناتىسيەنەش بەردەۋام لەگۈپاندانەۋن بەھۆى چالاكى خولى خۇرەۋە، بەلام بۋارى موگناتىسيى عوتارد بەشىۋەيەكى خىراتر دەگۈزىت ۋەك لەمى زەۋى، ئەۋەش بەھۆى خۇرەۋەيەكەيە لەسەر ھەسارەى عوتارد چىترە پە (10) چار ۋەك لەسەر زەۋى- بۋارى موگناتىسيى بەھىزى عوتارد رىگىرى دەكات لە گەيشتنى خۇرە با بۇسەر پوۋەكەى، تەنھا لەۋ كاتانەدا نەبىت كە خۇر لەۋپەرى چالاكىدايەۋ يان لەۋكاتەى كە عوتارد لە نىزىكتىن خالى سەرخلەكەى نەبىت لەخۇرەۋە. ئالەۋ كاتانەدا خۇرەبا دەكاتە سەر پوۋى عوتارد پوۋتۇنەكانى كە زۇر چالاكن ماددە لە سەر پوۋەكەيەۋە دەردەپەرىنن ۋ نىنجا خۇشيان لەلەين بۋارى موگناتىسيى ھەسارەكەۋە ۋاۋ دەكرىن ۋ دەگرىن. كىردارە بىننىيەكان ۋ شىكىردنەۋەى بەردەكان دەريان خىستۋە كە بەرگە زەپۇشى عوتارد زۇر تەنكە لەبەر ئەۋە ماددە بەھەلم بوۋە دەرجوۋەكان لىۋەى زۇر بەخىرايى بەرەۋ فەزا دەۋن، لەبەر ئەۋە لەزۇر كۈنەۋە پىۋا ۋابوۋە كە ھەسارەكە ھىچ بەرگە زەپۇشى لەبوۋىت، بەلام ئامىزى شەبەنگى روۋناكى تىشكى سەرۋ بىنەۋەىيە كەلەسەر پىشتى مارىنرەۋە دەرىخستۋە كە بىرىكى كەم لە ھاسىدرۇچىن ۋ ھىلىۋم ۋۇكسىچىن ھەيە لە زەپۇشى ھەسارەكەدا، ھەروەا بىننىيە زەمىنيەكانىش دەريانخستۋە كە ئاسەۋارى توخەكانى ۋەك سۇدىۋم ۋ پۇتاسىۋم ھەن لەسەر ھەسارەكە بەلام سەرچاۋەى ئەۋ توخمانە جىگەى مشت ۋ مە، بەلام ھەرچۈنلىك بىت بەرگە زەپۇشى عوتارد زۇر جىاۋازە لە ھى زەۋى چۈنكە بەرەۋام لەۋ بەرگە زەپۇشەى عوتارد لەبوۋن بەھەلم ۋ پىۋونەۋەدايە. بەپىۋاى زاناكان زۇرەيە ماددەكانى بەرزەپۇشى عوتارد لەخۇرەۋە ھاتۋون ۋ ھەندىك لەمادەكانى دىكەيشى لەبۋارى موگناتىسيى ھەسارەكەى بەركەۋتە ئەيزەكىەكانەۋە ھاتۋون، ھەروەا بەرەۋامىش بەشىك لەمادەكانى سەر روۋەكەى ئامىنن بەھۆى گەرمىۋە بەپنى كىردارە بىننىيە زۇر تازەكانىش ئاۋى بەستۋ ھەيە لەھەردوۋ جەمسەرەكانى عوتارد، ۋ بەبۇچوۋنى زاناكانىش ئەۋ مەۋلە دەكەۋنە ئاۋچە

چاو

کلیلی په‌ککه‌وتنی ده‌ماخه

بهم نزیکانه پزیشکه‌کان ده‌توانن له پزیکه‌ی سه‌یرکردنی چاره‌وه بزانی که چ نه‌خۆشیه‌که له ده‌ماخت دایه نه‌ک بیرکردنه‌وه به‌تایبه‌تی ده‌ماخه وه‌ستنی واته سه‌کته‌ی ده‌ماخ. له‌و لیکۆلینه‌وانه‌ی له‌م دوا‌ییانه‌دا له‌واته‌ی په‌ککه‌وتنه‌کانی نه‌مه‌ریکا‌دا کرا ده‌رکه‌وت که‌وتنه‌ی فوتوگرافی له‌و خۆن‌بهره‌ی زۆر وردانه‌ی که له به‌شی پشت‌ه‌وه‌ی چاودان، ده‌کریت سوودیانی ئی وهرگیریت بۆ پیش‌بینی کردنی رودانی ده‌ماخه وه‌ستنی.

له‌و لیکۆله‌ره‌واته‌ی که نه‌م ئی کۆلینه‌وه‌یان له‌زانکۆی (وته‌یسکونسینی نه‌مه‌ریکی) نه‌تجام داوه ده‌لێت: وینه‌ی نه‌رم‌لوله‌ خۆن‌انه‌ی که ده‌که‌ونه به‌شی پشت‌ه‌وه‌ی چاو ده‌کریت به‌کار به‌هێنریت بۆ پیش‌بینی کردنی رودانی ده‌ماخه وه‌ستنی، شایه‌نی باسه به‌زۆری پزیشکه‌کان ته‌کنۆلۆژیایه‌ک به‌کار ده‌هێنن که ده‌چێته‌ ناوه‌شه‌وه‌ بۆ نه‌وه‌ی به‌گه‌رێن به‌دراوی هه‌رنیشه‌انه‌یه‌کا‌دا که‌پیش‌بینی رودانی ده‌ماخه وه‌ستنی بکات.

به‌لام نیشه‌انه‌یه‌کی به‌هێز که‌پیش‌بینی ده‌ماخه وه‌ستنی ئی پهن بکریته‌ به‌رزه‌ په‌ستانی خۆینه‌. به‌لام له‌و ته‌کنیکه‌ فوتوگرافیانه‌ی که‌ناخه‌ریته‌ ناو له‌شه‌وه‌ له‌سه‌ر زیاتر له‌ ده‌هه‌زار ژن و پیاوی نه‌مه‌ریکی تاقی کراوته‌ته‌وه‌ که له‌ چوار کۆمه‌له‌ی دانیش‌توانه‌وه‌ ها‌تبه‌ون 110 که‌س له‌ماوه‌ی نه‌وسن سه‌له‌ی تاقی کردنه‌وانه‌دا کاریان له‌سه‌ر کرا.

به‌به‌کاره‌ینانی ته‌کنیکه‌ی وینه‌گرتنی تازه‌ له‌و نه‌خۆش‌خانه‌دا، ده‌رکه‌وت که په‌ککه‌وتنه‌یه‌کی درێژ‌خایه‌ن له‌هه‌موو موولوله‌ خۆینه‌ زۆر ورده‌کان روی داوه. وه‌ سه‌رۆکی تیمه‌ لیکۆله‌ره‌وه‌که ده‌کتۆر (تبیث یه‌ن وانج) ده‌لێت نه‌م لیکۆلینه‌وه‌یه‌ ده‌ری ده‌خات که موولوله‌ خۆینه‌ به‌چوکه‌کان به‌سو‌دبوون بۆ وه‌سف کردنی نیشه‌انه‌کانی مه‌ترسی روودانی ده‌ماخه‌وه‌ستنی.

Internet

ئه‌زیره

سی‌نیه‌ریه‌کانی هه‌ردوو جه‌مساره‌که‌یه‌وه‌ که به‌شی‌وه‌ی به‌رده‌وام سی‌نیه‌رن و گه‌رمی سه‌ر پووی هه‌ساره‌که‌ کاریان تێناکات. سه‌رچاوه‌ی له‌و ئاوه‌ش له‌وانه‌یه‌ هه‌روه‌ها سه‌ره‌تاییه‌کانی دروست بوونی هه‌ساره‌که‌ بووبیت و چووبنه‌ دۆخی ره‌قیه‌وه، یان سه‌رچاوه‌که‌ی له‌و کلک‌دارانه‌بن که هه‌ر له‌مێزه‌وه‌ به‌رده‌وام به‌ر هه‌ساره‌که‌ که‌وتوون، ئینجا له‌وانه‌یه‌ سه‌رچاوه‌ی له‌و ئۆکسی‌جین و ها‌یدرو‌جینه‌ی زه‌پۆشی هه‌ساره‌که‌ هه‌ر نه‌وسه‌هۆلانه‌ بن که زۆر به‌هێواشی لێیان ده‌بیت به‌هه‌م.

له‌م کاتانه‌ی ئێستا‌دا ئاردنی که‌شتیه‌که‌ی فه‌زایی بۆسه‌ر هه‌ساره‌ی عوتاره‌ کارێکی گران و گه‌رمی ماددی و ته‌قنی له‌به‌رده‌ما ده‌بیت، ئارانه‌ی فه‌زایی نه‌مه‌ریکی (ناسا) داوا له‌ زانا‌کان ده‌کات که که‌م‌کردنه‌وه‌ بکه‌ن له‌ سه‌رگه‌شته‌ فه‌زاییه‌دا ها‌تووه‌که‌کان، تا ئێستا چوار له‌و پرۆسه‌ فه‌زاییانه‌ به‌جیه‌نراون که‌تێچووی ته‌نها یه‌کی‌کیان (226) ملیۆن دۆلاره‌بووه‌ و هه‌ردو‌وگه‌شتی (گالیلو) بۆ سه‌ره‌ساره‌ی موشته‌ری و (کاسینی) بۆ سه‌ر زو‌حه‌ل زیاد له‌ (1) ملیار دۆلاری تێچووه‌، هه‌روه‌ها ئێستا پرۆسه‌یه‌کی دیکه‌ی دۆزینه‌وه‌ی فه‌زایی بۆسه‌ر هه‌ساره‌ی عوتاره‌ خراوه‌ته‌ به‌رده‌می ئارانه‌ی فه‌زایی نه‌مه‌ریکی (ناسا) به‌تێچووی (211) ملیۆن دۆلار.

ئاردنی که‌شتی فه‌زایی بۆسه‌ر هه‌ساره‌ی عوتاره‌ کارێکی زۆرگران ده‌بیت له‌پووی ته‌قینه‌وه‌، پێویسته‌ له‌و که‌شتیه‌ به‌جۆریکی و دروست بکریته‌ که‌به‌رگه‌ی نه‌وگه‌رمیه‌ زۆره‌ بگریته‌ که له‌ خۆره‌وه‌ ده‌که‌وێته‌ سه‌ری و له‌و گه‌رمیه‌ش که له‌ سه‌ر پووی هه‌ساره‌که‌وه‌ ده‌دریته‌وه‌ بۆ سه‌ر که‌شتیه‌که‌، هه‌روه‌ها بزۆینه‌ری له‌و که‌شتیانه‌ش ده‌گه‌نه‌ پله‌ی کۆلاندن و به‌رگه‌ی له‌و گه‌رمیه‌ زۆره‌ ناگرن، بۆیه ئێستا زانا‌کان له‌ هه‌ولی نه‌وه‌دان که بزۆینه‌ری و دروست‌بکه‌ن که به‌تیشکی خۆر کار بکات و له‌و بزۆینه‌رانه‌ش به‌کار به‌هێنرین له‌چه‌ند که‌شتیکی فه‌زایی بۆسه‌ر هه‌ساره‌کانی کۆمه‌له‌ی خۆر له‌ داها‌تووشدا به‌کاربه‌هێنرین به‌شی‌وه‌یه‌کی فراوان بۆ که‌شته‌ فه‌زاییه‌کانی دیکه‌.

العالم / 2001

هېپۆكرات

(377-460) پېش مېژوو

دكتور فەرەيدون قەفكان

پسپۇزى نەخۇشپهكانى پېست

له كۆليرى پزىشكى - زانكوزى سليمانى

شاربىناكردن، خواردنەوى ئاوو ئەو ھۆكارانەى كارىان دەكرده سەر تەندروستى دەخستە روو.

(سروشتى پىياو) يەككە له بېرۆكمو كارمەكانى بوو كە تىايدا هېپۆكرات بەشپوهيەكى پزىشكى ماددە تەرەكانى (humours) وەكو (خوین، زەرداو، زەرداوى پەش و بەلقەم) باس لېوەكرد بەپىنى ئەم بېرۆكەپە تەندروستى له ئەنجامى تەرازووى ئىوان ئەم مادانەپەو نەخۇشپەش له بى تەرازوويان. هېپۆكرات واى لىك دەداپەو كە ديارەدى جىاواز جىاوازی نەخۇشى كۆپەر (رشانەو، كۆكە، ئارەق كرىنەو پەش بوونی میز له زەردوویى و ھتد...) دا ھەولەدانى لەشە بۆ رزگاربوونی له زۆربوونی یا ئاړیکى له ماددەكاندا واتە ھیزی چاكبوونەوى سروشتی.

بۆ ھاوکاری سروشت کاری پزیشك له پىی دەرمان، خوین لیگرتن، خواردن گۆرین و شیانەو بوو. بۆ ئەوى ئەم کارەى بکردایە دەبوایە تەرازووی ماددە شەلمەکانى نەخۇشى بزانایە و بەپىنى ئەو پێگا چارەى دابنایە. لەبەر ئەوى جۆرى خۆراك، شێوێ ژيان و سروشتى كاردەمەكەنە سەر تەرازووی ماددە شەلمەكان پزیشك دەیتوانى ھەرەھا رێنمای نەخۇشەكەى بكات كە چۆن تەندروستییان بپارێزێ كە ئیستا پىی دەگوتریت خۆ پاراستن، ئەم شێوازە پزیشكەى كۆنە كارىگەر كارپێكراو بوو تاكو سەمەى تۆزە، پەيامەكەى هېپۆكرات ھەرەھا مامەلە كردن بوو لەگەڵ نەشتەرگەریدا، نەخۇشپهكانى ژن و چەند لايسەنىكى ديكەى پراكتيكسى

مەزنترین پزیشكى سەدە دێرینەكانە، بە ھاوكی پزیشكى دەژمێردیت. لەوانەپە لەنیودوورگەى كۆس (Kos) لە یۆنان لەھاىك بووینت. ئەم پیاوە مەزە پېش ئەوى كە بۆ كارى پزیشكى له (كۆس) نیشتمانی بێت گەریدە بوو ھاووچۆى زۆرى كردووە، بەرامبەر بەپێى پاره كارى فێركردنى دەكرد. لە ژيانیدا ئەوئەدە بەناوبانگ بوو كە پلاتۆ (Plato) و ئەرسىتۆتل (Aristotle) ھەمیشە باسیان دەكرد. لەلاریسای یۆنان (Larisea, Greece) كۆچى دووایی كردووە، كەمێكى دى لەبارەپەرە زانراوە. كەمێك لەر شەست (60) كارەى كردویتی نووسراونەتەرەو دەناسرێن بە (كۆكرارەى هېپۆكرات)، كارەكانى هېپۆكرات سەبارەت بە تەندروستى و نەخۇشى وەكو ناسینەو (diagnosis)، نەشتەرگەرى، پاك و تەمیزی و چارەسەرکردن بوو.

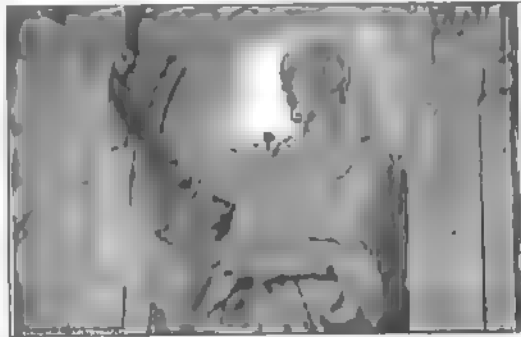
بەناو گرتگرتین و دیارترین بېرۆكەكانى هېپۆكرات جەخت كردنى بوو لەسەر ئەوى كە نەخۇشى رووداویكى سروشتیە نەك ئەوى نەخۇشى كارىكى خودایى یا ھیزیكى سەررو سروشت بێت. نەخۇشپهكى وەكو پەركەم كە بەنەخۇشپهكى پېژژ لەوكاتەدا دەژمێردا ئەو جەختى دەكرد كە ئەم نەخۇشپه ترسناكە له ئەنجامى گیرانى بۆرپهكانى مێشكە ھەرەھا ئاو، ھەراو شوینەكانى بەھۆكار بۆ نەخۇشى و پەتا دادەنا، رێنمایى گونجاری لەبارەى مال دروست كردن و

3-بەيئى ھاۋاي (Declaration Hawaii) كە پزىشكە پىسپۇرەكانى ئىروونى پەپىرەۋى دەكەن.

دەقنى سۈنئىلى ھېۋىكرات

سۈيىد دەخۇم بەخۋا شەپۇلۇ ى پزىشكە، ئەسكلىپىوس (Asclepius) ھايجىيا (Hygia) پاناسىا (Panacea) بە شايتى خۇم دەيانگرم كە بە پىنى تۈنۈۋ تىگەيشتم ئەم سۈيىد پەرشكە كۆمەلەيتىيە جىبەجى بىكەم: پىزلىم كەسانەى ئەم پىشەيەيان فىرگىرەۋوم دەگرم ھەروەكو باۋكو داپكى خۇم سەپىريان دەكەم ۋەك ھاۋىشك زىانم لەگەلپاندا

دەبەمەسەر، گەر پىۋىستىيان بەبىرى پارە ھەبۈۋ لىۋەى خۇم بىياندەمى: بە چاۋىكى پىزەۋە ئەۋەكانىيان ھەروەك براكانم سەپىريان بىكەم كاتىك ۋىستىيان فىزى پىشەكە بىن بەبى بەرامبەر (بەبى بىرى پارە) فىزىيان بىكەم، ھەروەما دەبىنى بىشەما سەركىيەكانى رەۋشەت ۋ



پىنمايەكان ۋ ھەموو جۈرە فىرگىرەۋىكى دىكە فىزى كۈرەكانم كۈرەكانى ئەۋەى كەفىزىيان كىردم بىكەم. چكە ئەمان ئەم كەسانەش كە پەپىنى ياساى پزىشكىى ئەم سۈيىدەيان خۋاردۈۋە، رىنمايى رەۋشەتيان بىدەين بەلام بەكەسى دىكەى ئەمەم.

بەپىنى تۈنۈۋ تىگەيشتم مەن بۇ بەرۋەۋەندى نەخۇش رىنمايى چۈنەيتى خۋاردىن ۋ خۋاردەۋەى دەكەم دەيان پارىزم لە ئازار ئاداد پەروەرى.

گەر كەسك داۋاي لىكردم بەمەبەستى كۈشتىنى دەرمانى بىدەم مەن ھەرگىز نەيدەم ۋ نە پىشنىيازىشى بۇ دەكەم، بەھەمان شىۋە دەرمانى لىبار بە ئن نادەم. بەپاكى ۋ پىۋىزىيەۋە ئىشكى زىانم پىشەكەم دەكەم.

مەن بۇ ھەمالىك بىچم بۇ بەرۋەۋەندى نەخۇش دەچم بەبىن ھىچ مەبەستىكى ئاداد پەروەرى بەتايبەتى پەيوەندى سىكسى لەگەل ئن يا پىۋادا گەر ئازاد پان كۈيلەش بىن.

ئەۋەى كە لە كاتى چارەسەرگىرەن يا دەرۋەى چارەسەرگىرەن ھىبىستىم يادەبىيىنم ناچىتە دەرۋە، نەننىيەكان لاى خۇم دەپارىزم ۋە شەرمە كە بىدركىتم.

گەر مەن بەپىنى ئەم سۈيىدە ھەلسۈكەۋەم كىرەلەم ئەدا لىنى ئەۋا شايمەتى بەسەر بىردىنى زىان ۋ پىشەكەم ھەلگىرى بىروانامەى بەناۋىانگى ئاۋ كۆمەلم ۋ گەر ئەم سۈيىدە لام داۋ بە درۋكەۋەۋە ئەۋا پىچەۋەنى ئەمە بەشم بىت.

پزىشكىى بۈۋ بەلام ھىچيان بەناۋىانگىر ئەۋو لە سۈيىدەكەى (سۈيىدە ھىۋىكرات)، ھەرچەندە ئەم سۈيىدە خۇى لەلايەن ھىۋىكرات خۇيەۋە نەۋوسىراۋۇۋە، سۈيىدەكەى كۈرە رىنمايى رەۋشەتىيە بۇ مامەلە كىردن لەگەل نەخۇش ۋ ھاۋەلە پزىشكەكاندا.

سۈيىدە ھىۋىكرات

سۈيىدەكى كۆنە لەلايەن پزىشكەكانەۋە دەخۋرىت لەكاتى تەۋاۋىرەنى كۈلۈڭى پزىشكىدا.

دەستۈرىكە بۇ ھەلسۈكەۋەت ۋ مامەلە كىردن، لەكاتى

خۇيدا پزىشكى ئاگادار دەكەۋە كە نايت كۈرەلە لەسكى داپكىدا لەباربىت، نايت كارى كۈشتىنى بە بەزەيى (euthanasia) ئەنجام بەدات، ھەروەما پىۋىستە پزىشكە پەيمان بەدات كە كارى سىكسى لەگەل نەخۇشەكەيدا ئەنجام بەدات ۋ زانىيارى ۋ نەپىنى نەخۇشەكەى بپارىزىت.

ئەۋەى سۈيىدە ھىۋىكرات

ھەرچەندە ھەندىك لەبەماكانى ئەم سۈيىدە دەست نىشان كراۋە ھىشتا كارى پىن دەكرىت ۋ بۇ ئەۋەۋش زۇر باشە ۋەكو نەپىنى پاراستىن، پاراستىنى داد پەروەرى بۇ نەخۇش بەلام:

1-ئەۋەۋ لايمەكانى دىكەى كارىيان پىن ناكىرى: ژمارەيەكى زۇر لە پزىشكان ئىستە دەلەن كە ئن مافى خۇيەتى بپار بەدات كۈرەكەى سكى لەباربىرەت بەمەرجىك ياساى ئەۋ ۋلاقتە پىگەى پىن بەدات.

2-لەمەندىك ۋلاقتە بۇ نەۋە ۋلاقتى ھۇلەندا كۈشتىنى بەبەزەيى ئىستە پىگەى پىن دراۋە.

3-لەلايەن زۇرەيى زۇرى پزىشكەكانەۋە بىن مانايە سۈيىدە بە پزىشكە پىسپۇرەكانى ئەۋ كاتە بىخۇن ۋەكو ئەۋلۇ (Apollo) ئەسكلىپىوس (Asclepius)، ھايجىيا (Hygia) ۋ پاناسىا (Panacea). ھەروەما سۈيىدە بە خۋاۋەندەكانى ئەۋ كاتە بىخۇن، لەبەر ئەم ھۇيانەى سەۋەۋە چەندىن سۈيىدە لە جىياتى سۈيىدەكەى ھىۋىكرات پەيداۋۇۋە كە لەلايەن پزىشكەكانەۋە سۈيىدە پىن دەخۋرى ۋەكو:

1-بەيئى جىنىف Declaration of Geneva لە سالى 1948 لە كۈيۈۋەۋەى دۈۋەى كۆمەلەى جىھانى پزىشكىى.

2-ھەندىك پەرسىتار لە سەر پەروۋىۋەى نايتىنگەيل (Nightingale pledge)

"ئاۋ.. پيس بوونى ئاۋ"

Water.. Water contamination or pollution"

نووسىنى : غايدە قادىر رەھمان

مامۇستىا لە كۆلىڭى پەرسىتارى

شارىستانى و مېنشىن و دەسلەتلى پۇلايىنى كۆمەلگا مۇقايەتلى يەكان لەمەردەم شىلاۋى وشىكانى و بى ئاۋىدا، ھەرسىيان ھىناۋى.. لەمەردە تەنھا قولمۇ پايسەكانيان ئى بەجى ماۋى..

پىش دروست بوونى ژيان لەسەر وشىكانى، بەملىۋنەھا سال، ژيان لەناۋ دەرياۋ زەمىياكاندا دەستى پىن كىرەبىۋ، گۈزەلەنەۋى ژيان لە ئاۋەۋە بۇ وشىكانى، گۈزەلەنەۋى ئاۋى بەكاربىردى ئاۋ بوۋ لە ئاۋەۋە بۇ وشىكانى، ئەمەيش ھۆكارىك بوۋ بۇ دروست بوونى ژيان لەسەر وشىكانىداۋ.. ئەمە جىگەيانەش كە ئاۋ يان پىن ئەگەشتىۋە، دلى ژيان تىياندە سىستە ياخود ھەر بەتەۋاۋەتى راۋەستىۋە..

ئەگەر لەۋ گۆشەنىگەيەۋە، بۇ ئاۋ بېروانىن، ھەست بە گەلىك تاۋانى گەۋرە دەكەين كە لەلايەن مۇقەلەكانى ئەم ئەستىزەيەۋە بەرامبەر بەناۋ ئەنجام دراۋە، لە ئەنجامدا ئاۋ دوۋچارى پيس بوۋىن گۆپانى پىنكەتەكەي بوۋە.. كارى خراپى بۇ سەر ژيان و دەۋرەيەر، ئى بەرپا بوۋە..

سەرەتا پىۋىستە بزانىن ھەر مۇقەلەكانى پۇزانە لەپىي پاشەۋۇكانى يەۋە زىاتىر لە (100) مىليار بەكتىريا فېرئ دەۋاتە ئاۋەۋۇكانەۋە، ئەم ژمارە زۆرە، بەشىكىيان بەكتىرياي نەخۇشىن

ئاۋ بەشىكى ھەرە گەۋرە لە گىياندان و دەۋرەيەر پىنك دىنىت.. ئەم زەۋىيەي لەسەرى دەۋىن، سىن لەسەر چۈرى ئاۋەۋ.. لاشەي ھەمۇر گىياندەۋەرىكىش لەنىۋە زىاتىرى بىرىيە لەناۋ، ئەمە يىڭىگە لەۋەي ھەمۇر گىياندەۋەرىك بەمەردەۋامى پىۋىستى بەخۇلەنەۋە بەكارھىنانى ئاۋ ھەيە چۈنكە ھەمۇر كارلىكە كىمىياۋىيەكانى ئاۋ لەشىكى زىندوۋ لە ئامادەبوونى ئاۋدا پۈر دەنەن.. ھەر بۇيە لەبىياپانەكاندا ژيان جۇرىك پۈۋىكانەۋەي بەسەردا دىت و رەكەكان ئاچارىن دېكەۋى بىن بۇ كەم كىرەنەۋەي رۈبەرى بەمەلم بوونى ئەم ئاۋەي لە ھەناۋياندايە، لە ھەمان كاتدا، رەگى قوۋل و فراۋانىان ھەيە بەمەبەستى گەپان بەناخى زەۋىدا بۇ ئاۋ، چۈنكە دۇزىنەۋەي ئاۋ، دۇزىنەۋەي بەردەۋام بوونى ژيان دەگەيەنىت.. ھەرچى ئاۋەلەكانى بىياپانە، خوشتر ئاچارى ھەلگىرتى دۈۋ تاكو سىن تەنەكە ئاۋ دەيىت لە گىرەنەكانى گەۋىدا بۇ دىۋە پىندان لە بىياپاندا، ئەۋانى دى لە ژۇر بەرگى كاپتىنى و لەناۋ چان و ژۇر زەۋىدا، پارىزگارى لەناۋى لاشەيان دەكەن.. ھىندەيش بەسە ئەگەر بلىن پۈۋەدات ژيان بەمىن ھەۋا ھەۋەكو لە بەكتىرياي بىن با ھەناسەدا Anaerobic Bacteria دا ھەيە، بەلام پۈۋى ئەۋامو پۈۋ نادات ھىچ جۈرە ژيانىك بەمىن پۇلى ئاۋ.. گەلىك

نەتراتو كۆرىداتو پىكىھاتەكانى ئامۇنىۋوم گازە تۋاۋەكانى
ۋەكو دوۋەم ئۆكسىدى كارىۋۇن ۋە كىرىتىدى ھایدروچىن.

مەرج نىيە ھەمو ئىمۇ پاشىپۇيانە فېرې بىرىنە
سەرچاۋە ئاۋەكانەرە، بەلام ئاتۋانزىت دەست بەسەر
ھەمويدا بىرىتە ھەندىك تىكەلۋى خاك ۋە دەپنە.. لە

ئەنجامدا بە راسستەوخۇ يان

ئاراستەوخۇ ئى جۇرە پىس بوونە

كىمىياۋىيەنە Chemical Pollution

دروست دەكەن.. ئەم پاشىپۇ

كىمىياۋىيەنە لىرىي ھەندىك جۇرى

بەكتىراۋە شى بوونەرىيان بەسەردا

دىت، ئەمەش دەپتە ھۇى دروست

بوونى بۆگەن ئەمەمان كاتىشىدا

زەمىنەكى لەبار بۇ نەش ۋەنماكرىنى

جۇرە بەكتىرا دەخولقنىت..

2-پاشىپۇى ئاۋەپۇكان:

برىتىيە لە پاشىپۇكانى مۇف كە

چەندەما جۇرى بەكتىراى تىدايىم

دەپتە ھۇى تىكەنسى سىفەتە

سروشتىيەكانى ئاۋ، چونكە سەرجەم

ئاۋەپۇكان تىكەلۋى پوۋبارەكان

ياخود ئاۋى ژۇر زەمىن دەپن، ھىندە پەسە ئەگەر بلىين يەك

ملىمەتر چۈر كۆشەى ئاۋەپۇكەك 3-16 مىلۇن بەكتىراى

تىدايە، زۇرەى ئىمۇ بەكتىرايانەش بەكتىراى قۇلۇن Fecal

coliform

3-باران و زەوىيە كشتوكالىيەكان:

لەپى ئى باران ۋە ئاۋدىرى زەوىيەكشتو كالىيەكانەرە،

ھەندىك جۇرى بەكتىرا تىكەلۋى سەرچاۋەى ئاۋەكان دەپت

ئەمەش بەجۇرىك لەپىس بوون دانەنرۇت.

نەۋى ئىمە لىرەدا دەمانەۋىت كەمىك لەبارەيەرە بدوئىن،

برىتىيە لە جۇرەما بەكتىراى ئاۋو ئاۋەپۇكان ۋە.. خۇمان

لەپىس بوونى كىمىياۋى ۋە فىزىياۋى دەپنەرىن، چونكە ئىم

بابەتە لە دوو تۋىي چەند لاپەرەمەكدا جىگى ئابىتەۋە..

دەتۋان ئىمۇ بەكتىرايانەى لەسەرچاۋەكانى ئاۋو پوۋبارو

دەرىكاندا ھەن، بەسنى كۆمەل پۇلۇن بىكەن:

Pathogenic Bacteria، ھەرچى بەكتىراى دىكشە كە بە

بەكتىراى بىن زىيان Non Pathogenic Bacteria ئاۋ دەپنەت،

دىسان لەبارودۇخى تاييەتيدا دەپتە ھۇى بۆۋكەندەۋى

نەخۇشى، بۇ نەۋە بەكتىراى كۇلۇن Escherichla coli

لەپۇخۇلەى مۇفنىكى گەرە Adultدا بىن زىيانە، بەلام ھەمان

بەكتىرا لە مىندەلى تازەدا Infant،

دەپتە ھۇى سىك چوونى بەكتىرا

Bacterial Diarrhea ھەرىۋە ئىمۇ.

راپۇرتەى كە رىنخراۋى تەندروستى

جىھانى World Health Organization لە

سالى 1976دا ئەنجامدا، ئەۋەمان بۇ

دەردەخات كە نىزىكەى 500 مىلۇن كەس

لە سالىكدا بەدەست ئاۋى پىسەۋە

گىرۋەدە دەردار دەپن لە جىھاندا.. لە

پىزەيە، نىزىكەى 10 مىلۇن دەمرن كە

زۇرەيان مىندال، ئەمەش بەھۇى ئىمۇ

نەخۇشىيە دەرمانەى كە لە پىي ئاۋى

پىسەۋە دەگۈنرەنەرە ۋەكو تايپۇنىد

Typhoid ۋە Paratyphoid پاراتايپۇنىد

سىك چوونى ئەمىبى Amoeboi

diarrhea ۋە سىك چوونى بەكتىرا

Bacterial diarrhea ئەمە بىجگە لەو ترسناكىيانەى كە بەھۇى

پىس بوونى كىمىياۋى زەھراۋى ۋە تىشك ھاۋىزەرە

پوون دەپن.

دەتۋان بىكورتى سەرچاۋەكانى پىس بوونى ئاۋ. لەم

چەند خالەى خوارەمەدا دىارى بىكەن:

1-پاشە بۇى كارگەكان:

بەھۇى پاشىپۇى كارگەكانەرە، ئاۋى پوۋبارو دەرىاۋ

زەرىكان پىس دەپن، بەتاييەتى كارگەكانى نەۋت ۋە ئاۋكى ۋ

خۇراكى ۋ.. كۇمپانىكانى دروستكرىنى تۇكسىتەكان ۋ پەينە

كىمىياۋىيەكان ئەم پاشىپۇيانەش زىاتر برىتىن لە

ترشەكان ۋ چەورىيەكان ۋ پاشىپۇ جىارازە ئازەلى ۋ

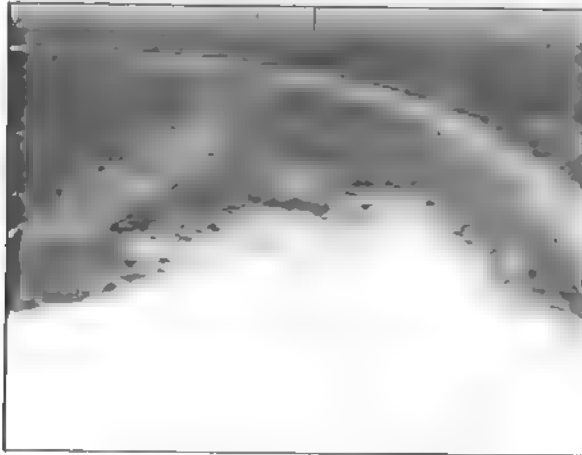
پوۋەكىيەكان كە لە كارگەكاندا بەكاردەپن.. گەلى پىكىھاتەى

كىمىياۋى ئەندامى ۋ ئا ئەندامى Organic and non-organic

دەگرىتەرە، لەگەل جۇرەما توخىم ۋ پىكىھاتەى ۋەكو

كالىسىۋم ۋ مەگنسىۋم ۋ سۇدىۋم ۋ پۇتاسىۋم ۋ كرىتات ۋ





پووبارمەكان ئەمەيش ھۆكارىكە بۆ كەمكردنەوى رىژەى بەكترياكەن لەو جۆرە ئاوانەدا.

ج-ئاوى دەرياچەكان Lakes water

دەرياچە بریتىيە لەو چالەى كە ئاوى تىندا پەنگ دەخواتەو پىژەى خوئى تىدا بەرزەو ھەندىك جار دەگاتە 28% ئەم پىژەىيەيش پابەندە بەجۆرى ئەو ئاوى كە دەپزىتە ئاوى دەرياچەكەو لەگەل رىژەى بەھەلم بوون. ھەربۆيە پيس بوون بەبەكتريا پەيوەندىيەكى پنچەوانەى لەگەل رىژەى خوئى دەرياچەكاندا ھەيە. ھەروەھا پەيوەندى بەجىگاوى قوولايى دەرياچەكانەو ھەيە.

د-ئاوى دەرياو زەرياكان Oceans Seas Water

دەرياو زەرياكان نزیكەى 70.8% ی پووبەرى گشتى گوى زەمىنيان داگیرکردووە. پىژەى خوئى تىياندا بەرزە، ھەربۆيە گەشەى بەكتريا تىياندا لەسەر كۆمەلى فاكترە بەندە وەك كاريگەرى تيشكى خۆرو كردارەكانى مژىن Absorption و نيشتىنى ئەم جۆرە بەكتريايانە ھەروەھا ھەبوونی مادەى ژاراوى و زیندەوەرە يەك خانەيىيەكانى وەكو ئەمىباو بەكتريۇفيج- كەلەسەر بەكتريا دەژى، ھۆكارانىكەن بۆ رىگرتن لە گەشەى بەكتريا لەناو زەرياو دەرياكاندا.

2-گەشە

ا-باران بارين Rain and Falls

باران بۆ ئەو پووبارو پووبەره ئاوىيانەى كە پاكن بریتىيە لە زۆرترين پىژەى بەكتريا بەلام بۆ ئەو پووبارو پووبەره ئاويان كەپيسن بریتىيەى لە پاكردنەو چونكە دەپیتە ھۆى پوونكردنەو زيانكردنى رووبەرى ئاوەكە، بىن

*كۆمەلى يەكەم: ئەم كۆمەلە بەشێوەیەكى ئاسایی لە ئاوی پووبارو پووبەره ئاویيەكاندا ھەن و بەدیاردەيەكى سروشتى دادەنریت.. لەو بەكتريايانەيش :

1-Alginomonas spp.

2-Pseudomonas spp.

3-Chromobacterium psodiosum رەنگى سوورە

4- Chromobacterium aurescens رەنگى پرتەقالىيە

5- Chromobacterium ochraceum رەنگى زەرە

6- Chromobacterium violaceum رەنگى وەنەرەشەيىيە

7-Achromobacter بەكتريای بىن رەنگ

كۆمەلى دووم: بەكتريای خاك

ئەم بەكتريايانە لەكاتى باران و لاڤاودا لەگەل خاكدا تىكەن بە پووبەره ئاوىيەكانى دەبن. زۆريەى ئەم بەكتريايەيش بۆ خيزانى چيلگەيىيەكان Bacillus و بەكتريای Enterobacter aerogens دەگەپزىتەو كە زياتر لەسەر گياو گەل و پووبەكەكاندا ھەن.

كۆمەلى سىيەم: بەكتريای ئاوپوژو پاشەپوژى پيسايىيەكان.

ئەمەيش ئەو جۆرە بەكتريايانەيە كە لە ئاوپوژكاندا ھەن و تىكەلەوى پووبارو دەرياكان دەبن. ئەو بەكتريايانەيش بریتين لە بەكتريای كۆلۇن Coliform و بەكتريای كۆلۇنى Fecal streptococci و Clostridium و Coliform و Pathogenic bacteria ھەندى جۆرى تر لە

بىن گۇمان بەكتريايەيش پىويستى بە بارودۇخى تايبەتىيە بۆ ژيان، ھەربۆيە بەكتريای ئاوى پووبەره ئاوىيەكانىش لەژىر كۆمەلەىك كاريگەردان، ئەو كاريگەريانەيش ھەندىكيان كيميائىن و ھەندىكى دىكەشيان فيزياوين و پەيوەندىيان بەكەشەو ھەيە كە تىكرا كاردەكەنە سەر گەشەى بەكتريا..

گرنگترين كاريگەرىيەكانىش:

1-جۆرى ئاوى:

ا-ئاوى ژىر زەمىن Ground water ئەم ئاوى بەھۆى پالاوتنى يەك لەدواىيەكەو ھەلایەن چينەكانى زەوىيەو، ئاوىكى پاكەو بنەماكانى ژيانى بەكتريای تىندا كەمە ھەربۆيە زۆر بەكەمى بەكتريا دەگاتە ئاوى ژىر زەمىن.

ب-ئاوى رووبارمەكان River water

ئاوى پووبارمەكان بەھۆى جوولەى بەردەوامىيەو، دەپیتە ھۆى پالاوتنى خوئى لە پىي چەو لەمى بىنى

ھ- ئېلى Turbidity

ئېلى بىرىتىيە لىر مادە ھەلۋاسراۋانەى لىئاۋ ئاۋدان، بەكتىرە دەپارىژىن لىر توندوتىژى تىشىكى خۇر، بەلام ھەندىك لىر مادانە بۇ بەكتىرە كوشىندەن، ھەرىۋىيە پرودەدات لىئاۋىكى لىئاۋ بەكتىرەيەكى نۇر ھەيىت ياخۇد بەپىچەرىانەۋە بەكتىرە نەيىت.

و. مادەى ئەندامى (نۇرگانى) Organic matters

مادەى ئەندامى (نۇرگانى) بەشىۋەيەى تۋارە، يارمەتىدەرە بۇ گەشەى بەكتىرە بەلام ھەندىك چار دەيىتە ھۇى راگرتى گەشەى بەكتىرە. بەگشتى بەكتىرە لىسەر لىر مادە نۇرگانىيانەى كە شى كرىنەۋەيان ئاسانە، دەۋى، ۋەكىۋ پىرۇتىنەكان ۋە كارىۋەيدرات ۋە ترشە ئەندامىيەكان.

رېژەى لىر مادانە لىر دەرياداۋ زەرياكاندا 3-0 2 ملگم/لىتر

ئەمەيش كەمتىرە رېژەى پىۋىستە بۇ گەشەى بەكتىرە، بەلام لىئاۋ پروپارو نۇنگاۋە پىسەكاندا لىر رېژەىيە دەكاتە 100 ملگم/لىتر، ئەمەيش باشتىرەن پارودۇخە بۇ گەشەى بەكتىرەكان.

ى-مەلانىنى ئىئوان بەكتىرەكان Challenging Micro organisms

بەماكانى ژيان، كارىك دەكەن مەلانىنى لىر ئىئوان بەكتىرەكاندا دروست بىت بەتايىبەتى لىر ئاۋانەدا كە خۇراكى كەم تىدايە، لىر پارودۇخەدا خىراتىرەن بەكتىرە دەست بەسەر خۇراكەكەدا دەگىرت ۋە لىرگەى (Metabolism) ۋە ھەندىك مادەى دۇ بە بەكتىرەكانى دى دەردەكات ۋە دەيىتە ھۇى لىئاۋ بىردىنى ھەندىكەن .. لىر مادە دەردەراۋانەيش زىاتر ترش ياخۇد تفت كە دەپتە ھۇى كۆپىنى رېژەى ترشەن (PH) ى ئاۋەكە، ئەمە بىچكە لىرەى ھەندىك لىر بەكتىرەيانە دۇە تەنەكان لىر دۇى بەكتىرەكانى دى دەپىژىن.

ھەروەما ھەندىك لىر زىندەۋەرە تاك خانەيىيەكان Protozoa ھەلدەستق بەخواردىنى بەكتىرەكان. بۇ نەۋە پىرۇتزوئەيەكى قامچىدار دەست دەكات بەخواردىن ۋە قەچۈكرەنى بەكتىرەى تىفولىد (سامونىلا) Salmonella ئەمەيش كارىكى كىرۋەۋە بەكتىرەى سەلمۇنىلا لىر ئاۋى پاكىژا

گومان زىاد بوونى پروپەرى شاۋىش، كەمبوونى ژمارەۋ رېژەى بەكتىرەكانە..

ب- پەى گەرما Temperature

پەى گەرما پۇلىكى گىرگ لىر ژيانى بەكتىرەكاندا دەيىت، لىر ئاقارەيشەۋە دەكرىن بەسە بەشەۋە:

يەكەم: بەكتىرەى پەى گەرماى نىزم psychrophiles ھەن يان لىر پەى گەرما نىزمەكانە، ھەندىكەن لىر (-7) پەى گەرماى دەۋىن، بەلام بەگشتى لىر ئىئوان پەى (10) بۇ (20) پەى سەيدىدا گەشە دەكەن.

دوۋەم: بەكتىرەى پەى

گەرما ئاسايى Mesophiles

ئەم بەكتىرەيانە لىر پەى گەرماى نىزىك لىر پەى گەرماى مۇقدا دەۋىن، لىر ئىئوان 30° بۇ 40° سەيدىدا دەۋىن.

سەيىم: بەكتىرەى پەى

گەرماى پەرى Thermophiles

ئەم چۆرانە ھەن بە پەى

گەرماى پەرى دەكەن، لىر ئىئوان پەى 50 تاكو 60 ى سەيدىدا دەۋىن.

چ- رېژەى خۇى Salinity percentage

كەم لىر بەكتىرەيانەى كە لىر رېژە بەرەكانى خۇيدا دەۋىن، زۆرىەيان ئاتۋان لىر رېژەى (1%) زىاتىدا بۇىن، بەلام كۆمەلىك خۇگونچاندن لىر بەكتىرەكانى دەرياكاندا پرودەدات بۇ لىرەى بىتۋان پروپەروۋى رېژەى پەرى خۇىكان بىشەۋە، ئەم خۇ گونچاندەيش پابەندە بەمبوونى خۇراكەۋە، تاكو خواردىن ھەيىت تۋانەى بەكتىرە بۇ خۇگونچاندن لىر گەن خۇيىندكاراندا، زىاتر دەيىت.

د- روناكى Light

روناكى مۇكارىكە بۇ لىرەۋەردىنى بەكتىرە، تەنەت ھەندىك چار سىۋەركانىش قەلچۇ دەكات، بەلام كىشەكە لىرەۋەيە، روناكى بۇ ئاۋ قوۋلايىيەكانى دەرياد زەرياكەن پۇنچىت، ھەر بۇيە تەنە لىرەى مەترى پروۋى ئاۋەكە بۇ ئاۋەۋە، بەكتىرەكان بەتەشكى خۇر لىرەۋەدەچن شايانى باسە تەشكى خۇر بەلۋىيى كارىگەرتەرە ۋەك بەكۇكرەۋەيى..



46 رۇڭ بۇي كەچى ھەمان بەكتىيا لە ئاۋىكى پيس بو بە پىرۇتۇزۋى قامچىدار تەنھا 13 رۇڭ دەۋى.

پاكردنهۋى ئاۋ : Water Purification

سەرەتا باشتىن ھۆكار يىۋ پاكردنهۋى ئاۋ،

تەلچۇكردىنى ھۆكارەكانى پيس بوۋىتى، يەو پىيە پارسىن لە چارسەركىدىن، باشتە .. بەلام دواى ئەۋى كە پيس بوۋىنكە بوۋىدا، ئەرسا ئاچارىن بەدواى چارسەرىدا بگەپىن.

1- پاكردنهۋى خۇيى

Self Purification

دواى تىپەبوۋى چەند كىلۇمەترىك، يەھۋى ھەندىك كارلىكى لىزىاۋىو كىمىيەۋى بەشىكى ئۆزى بوۋىارەكان پاك پاك دەپنە، ئەم پاك بوۋىنەۋىيە لە ھاۋىندا زىاتەرە ۋەك لە زىستان.

2- پاكردنهۋى دەستكرد Artificial purification

برىتىيە لەتۇپىكى تەۋاۋ بۇ پاكردنهۋى ئاۋ، بەسى قۇناغ: نىشتەۋ پالاۋتىن تەقىم كىدىن پاشان دابەشكرىنى لەپىي بۇرىيەۋە بەسىر ھاۋلاتياندا. بۇ تەقىم كىدىنەۋەكەي ماددەۋى كىلۇر بەكار دەپنەۋى ئەم كىدارمىش پىنى دەۋىرتىت كىلۇركىدىن Chlorination.

كوشتىنى بەكتىيا لە پىنگاى كىلۇرەۋە بەدوۋ قۇناغ دەپىت: يەكەم: چوۋنە ئوۋرەۋى ئەۋ مادايىبە بۇ ئاۋ خانەي بەكتىياكان.

دوۋم: كارلىكى كىمىيەۋى لە نىۋان كىلۇر بىرۇتۇپلازمى بەكتىياكاندا بۇ دىۋستكرىنى ماددەيەكى ئالۇز كە برىتىيە لە (N-Chloro compound) ئەمەيش دەپىتە ھۆى لەناۋىردىنى بەكتىياكان.

يىچكە لە كىلۇر، كۆمەلىك ماددەۋى تىر بۇ تەقىم كىدىنى ئاۋ بەكار دىن، كە كىلۇر دەچىتە پىنكەتەي زۆرىيەنەۋە، لەۋانە:

1- ھاۋاۋە پاكرۇكەرمەۋەكان:

ئەم ھاۋاۋاۋەكى 15-75% برىتىيە لە كىلۇر، بەكارەنئانىان

بەسۋەدە بەھۋى كوشتىنى بەرۋاۋانى بەكتىياۋ زەھراۋى تەكرىنى سىرۇق ۋە نەنىشتەۋ ھەزىنىان لە پەۋى ئابوۋرىيەۋە.

2- ھالوزىن: ماددەيە كەبۇ تەقىمى خىزا بەكارىدىت ۋە لە يەككەرتىنى كىلۇر P. Sulfonamide Benzoic Acid پىك دىت. ئەمەيش لەناۋەندىكى تىقتا بوۋەدات. پاشان بەھۋى كىلۇرىدى سۇدىۋم يان كارىۋىناتى سۇدىۋمەۋە پادەۋى تۋانەۋە لەناۋ ئاۋا زىاد دەكات.

Chlorine Dioxide-3

Decarbohydrate: زۇر بە كەمى لە تەقىمكىرىنى ئاۋا بەكارىدىت.

4- ئۆزۈن Ozone: ھەرەھا ئۆزۈنىش زۇر بەكەمى لە بوۋى تەقىم كىدىنى ئاۋا بەكارەپنەۋىت. ھىندە ھاۋە بلىن پارسىن ۋە پاك پاكىرتىن ۋە چاۋدىرى ئاۋ، پارسىن ۋە پاك پاكىرتىن ۋە چاۋدىرى ئىانە.

سەرچاۋەكان:

1-Clinical Microbiology - Hugh L - Moffet

(J.B. Lippincott comp / Philadelphia)

2- الاحياء المجهرية الطبية / الدكتور محوى السماك B.M.

B.C.H.

3- التلوث الجرثومي للمياة / البكتريولوجى الاختصاصى

/ عبدالرضا كاظم عبدالرضا.

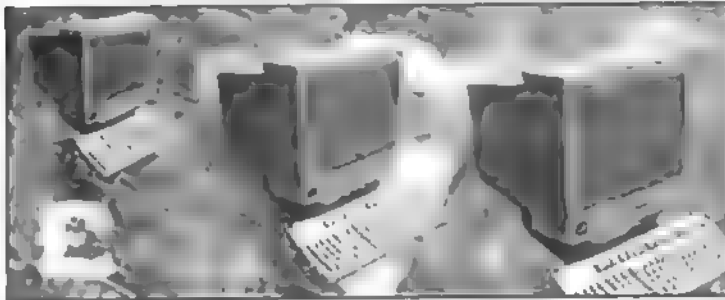
يابان له پيښه وهپه ..

"زيادېوونى له (72%) ى ژماره ى به كارهيته رانى ئينته رنيت
له دهوله ته كانى باسفيكى"

په رچى

شورش محمد حسين

چين و هندو كوراي
باشور كه هاكات
له گم كرنكيدانى
حكومت به
خزمه تانه له
ولتانه داو نامازى
به دهه دا كه ژماره ى



ليكنولينوميه كى
تازه كه كۆملى
(جارتى) ناماده ى كرد
بىو پيشينى له
دهكات كه ژماره ى
به كارهيته رانى توري
ئينته رنيت

گشتى به كارهيته ران وهك پيشينى دهكرت له سالى (2004)
دا بگاته نزيكى (188) مليون به كارهيته ر، كه تاييدا چين (51)
مليون به كارهيته ر له ژماره ى به بخوى قورخ دهكات له كاتيكدا
ژماره ى به كارهيته رانى له هيندا دهكات زياتر له (10) مليون
به كارهيته ر به مهش روزه ى به كارهيته ران له دوو دهوله ته دا له
(38%) ى ئيستاي دهبيته له (48%).

جگه له مانهش ليكنولينوميه كه نامازى به دهه دا كه ژماره ى
به كارهيته رانى توري ئينته رنيت له ماوه ى ئيستاي
سهنگافوردا دهكات زياتر له مليونيك به كارهيته ر له ماوه ى
كه له سهروه نامازى پى درا پى نهچيت بگاته كه متر
له دوو مليون به كارهيته ر.

سهره پاي له مانهش ليكنولينوميه كه نامازى به دهه دا كه
بازارپه كانى ديكى له ناوچانه وهك (قليبين و تاييلاندو
نه نه نويسيا) دهكات روزه ى به به لاهم به ريكه
له حالته كان دا ناگه نه له روزه گورانه ى كه له ناوچه كانى
يابان و چين و كوراي باشورو ته مانه هنيشدا هيه.

سهرچاوه:

— الاتحاد — نيماراتى

2001.

له ناوچه كانى ئاسيادا به روزه بۆته وه، له ناوچانهش (يابان)
له خۆدهكرت كه به گهره ترين دهولتى له ناوچه ى دهه رنيت
كه پايه نه به توري ئينته رنيت له وهكته ى كه بۆته
به ريه ست له لايونوميه له خزمه تانهش زمانى ئينگليزي ى
به لاهم ئيستاكه هواله كان له سهروه چر بۆته وه كه پيگه ى
به زمانى له ناوچانه له ناو توري ئينته رنيت دا دابخرت
تاوه كو به كارهيته ران تاييدا سود له خزمه ت و زانيارى ى
ئينته رنيت به زمانى دايك وه ريكى به به له پيويستيان
به فيريوونى زمانى ئينگليزي ببيت كه به زمانى كى سه ره كى
ئينته رنيت دهه رنيت.

له ليكنولينوميهش نامازى به دهه دا كه له دهو ريه ى
سالى (2004) دا ژماره ى به شار بىووان له خزمه ته كانى
ئينته رنيت به ته نها له يابان دهكات زياتر له (64) مليون
به كارهيته ر، له مهش به مهوى كه مكرده وه ى نرخی
خزمه ته كانى ئينته رنيت دهبيت له گه له وه ى كه هيشتا
نه گه يشته وه ى كه بى به رامبه ريت هروه له توره كانى
ئينته رنيتى له مه ريكدا هيه.

هروه ما ليكنولينوميهش نامازى به دهه دا كه روزه ى
زور گهره ى دلاكردى زانيارى له ولته كانى ديكه دا هيه

كەسايەتتى و دلەراوكتى

Personality & Anxiety

نەوزاد ئەھمەد حسين
بايۇلۇجى / نەخۇشخانەى مەتبۇون

4- بىرىتىيە لى كەلەكەى تاقىكرىنەو و ئەزموونەكانى مەزۇف لى شىنەو پەپرەويەكى نەخۇش ەركەسىكىدا كە بەناسانى بائوى ناكاتەو.

5- بىرىتىيە لى ەزكارىك بۇ دۇزىنەو لى خود، بۇ بەرز راكرىتى نە خود لى نە نەقۇرى كۆمەلدا.

8- بىرىتىيە لى رىنگەى چارەى پىنكەو زىانى مەسى كۆمەلەيتى و تۇى كۆمەلەيتى، تاكو بەھۆيەو بىتوانىن مەمەلە لىگەل دوو خودى جىاوازاىا بىيىنە بوون.

7- بىرىتىيە لى ەزكارىك بۇ داكۇكى كرىن لى خودو بۇ پىنئاسەكرىنى تاكى كۆمەلەيتى. ەموو نەو پىنئاسانەو پىنئاسەى دىش، وامان لى نەكەن بلىن ەئىندەى ژمارەى كەسەكان، ژمارەى كەسايەتى ەيە چونكە لى بىنەپەدا ەم كەسىك بۇ خۇى تايبەتەندى و كاروكاردا نەو لى نەروونى ەيەو لىگەل كەسىكى دىكەدا ەاوتەو ەاويەك شىيە. بەلام

زانائانى نەروونزانى Psychologists كۆمەلەك جۇرى كەسايەتىيان دىارى كرىو و لى ژىر ەم جۇرىكىدا ژمارەيەك كەسيان پۇلىن كرىو و، لىم دۇخەدا ەئىچە تۇخەكانى كەسايەتى لىبەرچا و گىراون، وەكو كەسايەتى خەمۇكى

Depressive، كەسايەتى مولىزىم Obsessive، كەسايەتى شىزىزى Schizoid كەسايەتى گۇشەگىر Introvert كەسايەتى

گەران بەدەو پىنئاسەيەكى كونچا و بۇ كەسايەتى Personality، نەجامىكى تەراوەتى بەدەستەو نادەت، چونكە بەشىكى زۇر لى سىفەتەكانى ەم كەسايەتىيەك لى نەخى مەزۇفا دەمىنەتەو نەتوانىن پەى پىن بىيىن، نەمەيش كارىك دەكات نەتوانىن سەم تاپاى تەابلۇى كەسايەتىيەك بىيىن، بىچگە لى نەخۇشىيە نەروونىيەكان كە دەبىنە ەو لى نەلۇزىكرىنى پىنئاسەو بەدەو داچوونى بابەتى كەسايەتى، نەروونى لى دۇخە نەمەموارەكانى نەرووندا، كەسايەتى نەوازەو تىكەلەو بوونى چەند كەسايەتىيەك لى كەسىكىدا دىتە گۇرى.

نەروونزانەكان كۆمەلەك پىنئاسەيان بۇ گوزارشت لى كەسايەتى داپشتەو، نەوانە:

1- بىرىتىيە لى ەم كارىگەريەى تاك لىسەم كۆمەل بەجىنى دەمىلەت.

2- بىرىتىيە لى كۆمەلەك خوو پەوشت و بىركرىنەو ەستكرىن و كاركرىن نەمەيش تىكەلەك لى نەراسىتەى نەقلى و نەرمزو و خۇشووېستى و بىق لى بوونەو و نەوانا بەرەكان.

3- بىرىتىيە لى كاردانەو لى نەخى مەزۇف لىبەرەمبەر نەرووېرو بەركەوتە مەزۇفەيتى و شوئەوارىيەكاندا.

4-خويندند و زانىارى و شارەزايى لەمەر بوارىنىك لە

بوارەكانى مرقاىەتتى و زانىستى يەكاندا، كار لە ئاراستە و پىش كەوتنى كەسايەتتى دەكەن.. گەلىك چار فىلىمىكى سىنەما كەسايەتتى شۆرشكىز بەبەرى مرقاىەكاندا دادەپىت.. فىلىمى -خەمەدۇك- لە توركىيا بىووە ھۆى خۇپشانداىكى جەماوەرى بەربلاو.. فىلىمى كارتۇنى -بۇكىمۇن- لەگەلى ولاتانى جىھاندا بومەتە ھۆى دروستكردنى توندوتىرىى لەنىوان مئالاندا تەنانەت لە نىزان چەند مئدالىك بوونەتە قوربانى ئەم توندوتىرىى.. ھەر بۇيە وولاتان گىرىكى يەكى زۆر دەمەنە راگەياندن و بۇشنىبىرى و ئاراستەى فىكىرى يەكان چونكە كارىكى راستەوخۇيان بۇ سەر بىنای كەسايەتتى تاكەكانى كۆمەل ھەيە.. پاشان زۆر بەناسانى دەتوانىن كەسايەتتى ھەلگىرى بېوانامەيەك لەگەل تەخويندەوارىكدا جيا بکەينەمە، لەبەرئەمەى خويندند كۆمەلىك سىفەتتى تايبەتتى

بەى كەسانەى كە سەرقالى نەمەن، دەبەخشىت.. ھەرچەندە لە پەوى گىرىى دەروونى يەكانى مەمە، كۆمەلگايەكى خويندەوار گىرىى دەروونى يان زۆرتەرە لە كۆمەلگايەكى سادەو پەشۇكى، چونكە پرسىيارە فەلسەفەى يە قولەكان لە

كۆمەلگا بالاكانداو زياتر دەبىتە ھۆى دلتوندى تاكەكانى و.. دواجار بۇ مۇدىرنىتەم پۇست مۇدىرنىتە گەلى گرفت و بۇشايى دەروونى لەنىوان پۇشنىبىراندە دروست كردووە.

تىگەيشتن و زانىن و ئاگادارى كەسايەتتى، خواستىكى گەورەى مرقاىەتتى بوومە. ھەمەو كەسەك خەزەكات بزانىت ئاخۇ بەختەمەرە يان بەدبەخت.. خەلك خۇشى دەوت ياخود جىنگاي رقى كىنەى خەلكى يە.. ئايا كەسايەتتى يەكە سەركەوتووى ھەيە يان نا.. گەلىك پرسىيارى دى كەتتىرا لەتتى نەگەيشتنى مرقاىە لەخۇى و لەكەسايەتتى خۇى ھەلقولارە، ھەربۇيە دەسق خويندەمەو جادوو زانىستى بورجەكان و گەلى شتى دى. ھاتنە ئارامە ھەزاران ملیون دىنارىان بۇ خۇيان كۆكرەدە تەنھا لەبەرئەمەى مرقاىە

ھەست بە نامۇبونىك لەگەل خۇيدا دەكات و پىووستى بە كەسانىكە بەخۇى بىناسىنىت ئەم ئاقارەمە فەيلەسوفىكى وەكو ئەلىكسىس كارىل لەپەراوى ((مرقاى.. ئەم ئەناسراوە)) دا پىمان دەلىت:

"مرقاى لە زانىستى ئەنپروپۇلۇجىدا، زۆر ئەزانەمە لە ھەرشىك زياتر لەخۇى و لەخواستەكانى خۇى بى ئاگايە، ھەر بۇيە لەناو تەكنۇلۇزىايەكى پىشكەوتودا مرقاىكى بەدبەخت، دىلەپاوكى ھاپووتتى.."

دىلەپاوكى، ئەمەلدىرە سەختەيە كە پەمەمەى كەسايەتتى پادەگىرت و لە ھەندىك بارودۇخىشدا دەبىتە ھۆى تىكشاندى كەسايەتتى و سەرھەلدانى جۆرىك لە ترازىداى بە كۆمەل..

پروەدات لە ژيانى ھەمەو كەسەكدا چەندىن چار بەدۇخى دىلەپاوكىدا پۇيشتن، پرویدات، بۇ نەمە لە كاتى تاقىكرەنەمە، لەكاتى خۇزان دروستكردندا، لەكاتى پىش بركىندا، لەكاتى چاومەرانىدا، مرقاىە دووچارى جۆرىك لە ئانارامى و ئاجىگىرىى دەبىت و.. بەشنىوہەكى راستەوخۇيش بىق بارى فەلسەفەىلۇزى لەشى دەكوىزىتەمە، دەبىنەن خويندكارىك كە بەمە ھۆلى تاقىكرەنەمە دەروات، خەز لە



ھىچ جۆرە خوارىنىك ئاكات و ھەناسەى سوار دەبىت و پىن دەچىت دووچارى سەك چوونى فەلسەجىش بىنىت، ھەمەو ئەم نىشانانە، كاردانەمەى دىلەپاوكىن كە دەستى بىسەر كۆشەندامى ئارەندى دەماردا گىرتووە جۆرىك يان زياتر لە پەشنىو لە تەمەنى مرقاىەكەدا دروست كردووە.. بەلام ئەم جۆرە دىلەپاوكى يەى كە ھۆيەكەى شىاو لەپشتى يەمە وەستارە، س بە دىلەپاوكى يەكى ئاسايى دادەنرىت و.. پەنگە بىشلىن ئەمە كەسەى لە بارودۇخى ئاسكاد تووشى دىلەپاوكى نەبىت، كەسايەتتىيەكى چالاک و بەمىزنى يە..

بەلام كىشەكە لەمەدا بەبىن ھىچ ھۆيەكى بەنامەى ھىلە گشتى يە كۆمەلەيتى يەكانى مرقاى.. لەم ھالەتەدا زانىان دەستەوسان پادەمەست و ئازانن پاساوىك بۇ ئەمەلدىرە

چالاکریه کانی مرقوف رابو مستقیت، بؤ پیشه وه نهروات و پرورمه کانی گشه دمکن یا خود بهرمو دلووه پاشه کشه دمکات و پرورمه کانی نهو کفته وه...)).

دياردى كۈچى بەكمۇمەل ۋە ۋەلات چۆلگۈردىن بەشىگە لە
سىنارىيى دىلپاۋكىنى كۆمەلەيتى.. دياردى ھەلۋەشانەۋى
خېزان.. تاران.. ئەمانى يەزىيى.. ئەخۋىندىنەۋى يەكترى..
جەنگ.. ئىكپرا كۆمەلىك ئەنجامى دياردى دىلپاۋكىن كە
سەرچەم مۇۋاپىقتى بەلرېزىيى مېشۋى تارىكى خۇي
بەدەستىيەنەۋە ئالدىۋىيەتى.. دىنالىيىتى.. كەۋاتە
سەرھەلدى دىلپاۋكى پەيۋەندى يەككى راستەخۇي بەلەينى
رامبارى ۋە ئابۋورى ۋە كۆمەلەيتى كۆمەلەۋە مەيەۋ..
مۇۋەككەپتۇستىيان بە ئاسايىش ۋە ئارانى يە، بۇ لەۋى
ئەۋا خۇياندا ئەنە پۇلىس ۋە دارۋەردى چۈرەۋەردىان ئى
ئەنەتتە ھەتە شەۋەيان..

نەم ھالەتتە پېش ھەموو شىتەك پېيىستى بە
 لەخۇتەنگە يىشەن ھەيە، نەمەيش لە پېگىي پەرورەدى
 دەروونى يەوە كە لە پاستىدا پېيىستە وەكو وانەيەك لە
 سەرچەم قۇشاغەكانى خويىندەدا بخويىنرەت.. لەيەكى ديش
 پېيىستەمان بە ئاسايشى نەتەرەيى ھەيە كە نەمەيان كارى
 ھەكۆمەتەكانە.. ھەرچەندە تويىنرى پۇشنەير لە كۆمەلدا
 پۇلىكى بەرچاوى ھەيە لە دۇزىنەوى پۇگاچارەي بەشىكى
 رۆر لە دەرپاوكىنەي كە تاكەكانى كۆمەلى گەرتۆتەو.. بۇ
 نمونە زاناكان لە ھەولنى بەردەوامدان بۇ چارەسەر كەردنى
 نەخۇشى يە ترسناكەكانى وەكو ئەيىز شىرپەنجەكان، كە لە
 پاستىدا ھەو جۆرە نەخۇشىيانە، پەگىكى قەولنى
 دەرپاوكىيان لەناخى مەزەكەندا چاندەو.. بەردەوامى
 زانايار ھاوناھەنگى پۇتە دەسەلاتدارەكان، جۆرەك لە
 ئاسايش بۇ ناخى گەلانى تووش پەو بەو
 نەخۇشى بەيانە دەرگەرنەتەو..

له کۆتاییدا ده‌لێن گه‌ڕان به‌دوای نه‌مریدا.. گه‌ڕان به‌دوای
پاش مه‌رگدا.. مه‌رگ. په‌ڕوون.. نه‌مانه کۆمه‌ڵێک مه‌کار
دیکه‌ن بۆ نه‌سوخته‌ بوونی ده‌مه‌ڕاوکی، چونکه مه‌روڤه‌ش
نه‌فسانه‌ی گه‌نگامیشه‌ و شاکو سه‌مه‌نه‌ڤه‌شه‌ به‌دوای سه‌هه‌زه‌ی
نه‌مریدا ده‌گه‌رفته‌، ڤه‌ی ده‌به‌دوای ڤه‌ته‌وه‌ یان نا 19..

سہ رجاء و مکان:

1- النفس - تأليف د. علي كمال.

2- علم النفس في حياتنا العلمية - تأليف برنهارت ترجمة
الدكتور إبراهيم عبدالله محي.

3-الانسان ذلك المجهول- تأليف الكسيس كاريل.

برنجى رەنگ ئالتۇنى

پىرىچىنى لى ھۆلەندىيە:

شارا مەھمەد سەيد قاندر

ھۆلەندە

خۇراكن. كەلەۋەش نىزىكى لى 15% دى دانىشتۈنى سىر
زەمىن دىكات، كە بە بەرەۋامى كىشەي كەمخۇراكيان ھەيە.
ئەم جۇرە كىشانەش بۇ كەمى (پروتىن و قىتامىن و كانزاكان -
Micronutrient) دىگەن پىتەۋە.

سالانە نىزىكى (100) مىيۇن مىندال كىشەي لىگەل
نەبوۋى و كەمى قىتامىن (A) لى لى خۇراكىدا ھەيە. لىبەر ئىم
ھۆيەشە سالانە نىو مىيۇن مىندال
توۋشى كۆزى دىبىن و دوو مىيۇن
مىندالىش دىمىرن. نەبوۋى
ئاسىنىش لى خۇراكىدا
گىروگرافىكى گەۋرە دىروست
كردوۋە، بۆيە سالانە نىزىكى 400
مىيۇن ئىن لى دىنيادا لى نىۋان
تەمەنى (15-49) سالىدا توۋشى
كەم خويىنى دىبىن. يان ئىم ئىنانە
مىندالى لاۋازو بىن ھىزىيان دىبىن و
زۇر جىر مەترىسى ئىمەيان ئى
دەكرىت لى كاتى مىندال بوۋىدا
بەسەر مىندالە كەيەنەۋە بىمىرن.

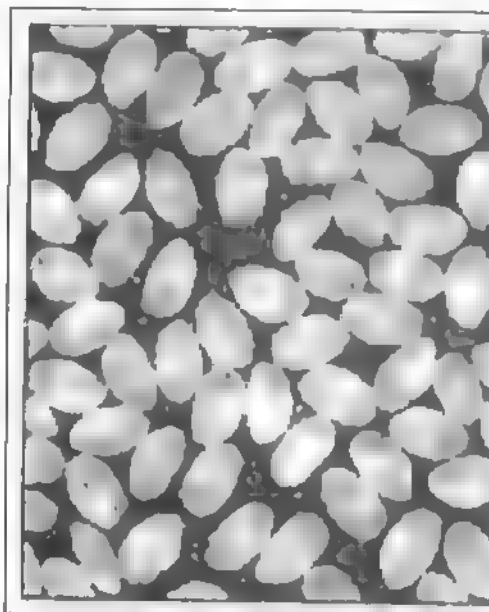
ئەم برىنجى كە بەرەم ھىنانى لى

زانانە لىمانى و سويسرىيەكان لى ھەۋالى كۆپىنى جۇرى
برىنجىدان، ئىۋىش بە زىانكرىنى قىتامىن (A) لى تىيىدا.
سەرەتاي ئەم ھەۋلەنەش لى كارگەي پىۋەكى بەرىتانىدا
كارى تىيىدا دىكرىت (Plantenbiotech-bedrijf).

پىكەۋى پۇژى 16 مى 2000 بەمۇى نەم ھاۋىكارى و
كاركرىنەي نىۋان ھەردو دىروستكەرى پىۋەي (نەۋە كۆپىن

لى پىگەي زىانكرىنى قىتامىن (A)
پەۋە) بەكاركرىن لىگەل كارگەي
ناۋىراۋى بەرىتانىدا، ھەردو
گروپەكە بانگەشەي ئىمەيان كىر
كە (برىنجى رەنگ ئالتۇنى) خىراتر
ئامادە بىكەن بۇ ئىمەي بىكات
بەدەستى كرىكارى كىلگەي
ۋلاتە دىۋەنەندەكان.

ئەم كۆپانەي كە لى برىنج دا
پىۋەدات، جۇرىك يارمەتى لى
بىزكرىنەۋەي پىۋەي قىتامىن (A)
پىشكەش بە ۋولاتانى جىھانى سى
دىكات، چۈنكە لى ھەمۇر جىھاندا
سالانە زىياتر لى 800 مىيۇن كەس بىن



زياتر وا چاومېوان دىكرىت، برنجەكە بە ئامادەكرای
پىشكەش بە جوتيارانى ئەم وولاتانە بكرىت و بخرىتە
بازارەكانيانەم، ھەر واش چاومېوان دىكرىت پارەيەكى زياتر
تەرخان بكرىت بۇ چاكرىنى كىلگەكان، بەلام بە پىزەي
چەندو چۇن بەھىچ جۇرىك تا ئىستە ئەم لايەندىيارى
نەكرە.

جوتيارەكان لە دەستكەوتنى ئەم جۇرە برنجەدا چەند
ماھىكىان پىدراوہ بۇ نمونە دەتوانن تۇرى برنجە نوئىيەكە
زياد بكن، ئەويش بە پىگەي چاندنەمەي تۇرەكە جارىكى دى
لە كىلگەكانى خۇياندا، لەمەمان كاتىشدا دەتوانن رىزەيەكى

باشىشى ئى بقرۇش،
بەمەرجىك كە
دەستكەوتەكەي لە 10.000
دۆلار زياتر نەيىت، ئەويش
بە كۆنرەي كىلگەي
جوتيارەكە خۇي.

(Zenca) وا چساومېوان
دەكات، لە وولاتە
پىشكەوتووەكاندا كەك لە

تەكنىكى فروشراوہكان وەريگرىت. كارگەكەي لە ھەولنى
ئەمەدايە، پىزەي دەستكەوتى برنجەكە جۇرى (beta-
caroteen) تىدا زياد بكات.

(beta-caroteen) وا ناسراوہ كە ھاوچەشنى فیتامىن
(A) يە بە (anti-oxidon) يىش ناسراوہ.

زۇر بىرو بۇچوونى جياجيا ھەيە كە گوايە ئەم (anti-
oxidon)، پۇلى سەمەكى ھەيە لە يەرمەنگاركرىنى نەخۇشى
شېرپەنجەدا، لەگەل ئەمەشدا زاناكان ئەمەيان پوونكرىدۆتەو،
كە جگەرە كىش بەزۇرى تووشى شېرپەنجەي سى دەيىت
نەگەر بەپىزەيەكى زۇر (beta-caroteen) بەكار بەيىت.

وا چاومېوان دىكرىت (biotsch-bedrijf) بە فراوانسى
لەسەر برنجى وولاتانى پىشكەوتودا كارى ئەمە گۆرپىن
Transgene بەكار بەيىن.

ئارادايە، پىك ھاتووە لە (Provitaminna A)، كە لەكاتىكدا لە
برنجە كۆنەكەدا، ئەم جۇرە فیتامىنەي تىدا نىيە. ئەم
پروفيتامىنەش، لە لەشى مۇقدا گۆرپانى بەسەردا دىت و
دەيىت بە فیتامىن (A) و پىزەي بوونى تىكەلەي ئاسنىش سى
ئەمەندەي برنجەكەي دىكەيە. بەلام پىش ھاتنى ئەم جۇرە
برنجە نوئىيە بۇ ئار بازار چەند جۇرە پرسىيارىكى جياوازمان
بۇ دىتە پىش و ولام دانەمەيان پىويستە بۇ نمونە:

1- بە پىزەي چەند مندال، پىويستە رۇژانە برنج بخوات بۇ
ئەمەي لەشى فیتامىن (A) بە تەواوتى وەر بگرىت؟

2- ئايا ھىچ جۇرە
مەترسەيەك نىيە لەسەر
تەندروستى مۇرۇف
لەكاتى زيادە خۇرىدا؟

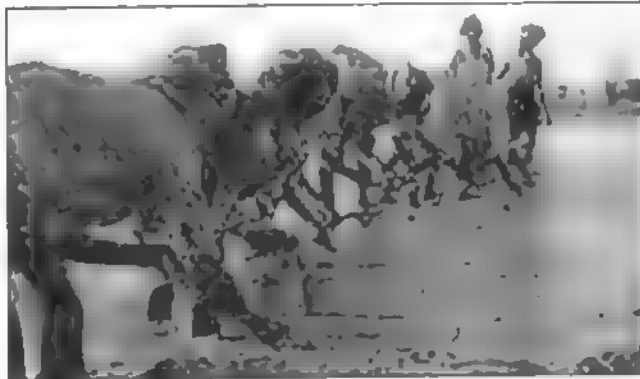
3- ئەم جۇرە برنجە چ
جۇرە كارىگەرەيەكى
لەسەر ئىنگە ھەيە؟

4- ئايا باشتر نىيە

فیتامىن (A) بە حەب بدرىت بە مندال؟

(Judith van veen) كە لىپرسراوى يانگەوازي (Zenca
(mogen) و كچى (Zenca) يەو دانىشتووى شارى لەيىدىنى
(Lelden) ھۆلەندەيە، نووپاتى كىردەو، ئەم برنجە نوئىيە
سى سالى دى دەيىت تاكو دەكەوتتە بازارەو.

(Zenca) خۇي خاوەنى ئەم برنجە نوئىيەيە پىكىسى
باشىشى پىشەكى لە جىھاندا فروشتووەو خوازىارە كاوہ
تەكنىكى يەكانى بۇ ئاسان بكرىت بۇ گۆرپنى شىوہي نوئى بە
ھۆي جۇرى برنجى نوئوہ كە پىكەتەي فیتامىن (A) تىدايە
تا بە خۇپايى پىشكەشى جوتيارانى وولاتى جىھانى
پاشكەوتەي بكات. بەلام ئايا جوتيارانى ئەم وولاتانە تواناي
ئەمەيان دەيىت خۇيان ئەم جۇرە برنجە بەرەم بەيىن...؟



بیرچوونهوه

لە سەردەمی زانیاریدا

کانی عبدالله عزیز

دەرچۆی زانکۆی سلیمانی

زۆریان هه‌بوو له‌و لاتە خۆرئاییه‌کاندا وای لێهات هه‌زکردن به‌ده‌ستکه‌وتنی یاده‌وه‌ری چالاک بووبه‌ هه‌لیکی په‌واجدارێ باززگانی، (سینسیا گرین) پێشۆپ له‌زانستی ده‌روونی، که یاده‌وه‌ری ده‌خویننیت له‌یه‌کێک له‌زانکۆکانی ئەمهریکا ده‌لنیت:

خه‌لکی به‌گشتی زیاده‌ له‌پێویستت حه‌ز به‌ئاماده‌بوونیان ده‌کهن له‌به‌رنامه‌ مه‌شقپێکه‌ره‌کانداو کڕینی په‌رتووک و محازمه‌ری تایبەت به‌وباسه، هه‌روه‌ها به‌رنامه‌ی ته‌له‌فزیونی

سه‌رکه‌وتووش هه‌یه‌ وه‌کو به‌رنامه‌ی (شه‌ق‌لی بی‌سنور)، که زیاتر له‌ 33 ملیۆن بینەری ئەمەریکی سه‌یری ده‌کهن، به‌لام پێش ئەوه‌ی به‌شداری ئەم به‌رنامه‌یه‌دا

بکه‌یت باشتروایه‌ بزانیته‌ وه‌لامی ئەم په‌رسیاره‌ چیه‌ نه‌وانیش: ئایا هه‌موو بیرچوونه‌وه‌یه‌ک نیشانه‌یه‌ بۆ بوونی نات‌ه‌راوی له‌میشکدا؟ ئایا یاده‌وه‌ری چالاکێ له‌سنور دەرچوو

به‌رئوبه‌ران و خوینه‌واران له‌سه‌ره‌تای کاره‌کانیاندا هه‌ولی نه‌وه‌ ده‌دن، که یاده‌وه‌ریان به‌هێزتریکه‌ن، ته‌بته‌وان به‌و زانیاریانه‌ بگه‌ننه‌وه، که وه‌ری ده‌گرن، سه‌رده‌می ئێستاش سه‌رده‌می زانیاری‌یه، هه‌موو رۆژێک له‌رێگای ده‌زگا

جیاوازه‌کانی راگه‌یانده‌وه‌ خه‌لکی ئاگاداری زانیاری نوێ ده‌بنه‌وه، به‌شێکی زۆریش له‌کارو په‌یوه‌ندیه‌ گرنگه‌کان له‌سه‌ر مۆلف پێویسته به‌ئهنجامی بگه‌یه‌ننیت، نه‌مانه‌ش هه‌مووی پێویستی

به‌یاده‌وه‌ریه‌کی چالاک هه‌یه، که زانیاری پێویست له‌کاتی پێویستدا به‌یخته‌وه‌ یاد.

ئاره‌زوو کردن به‌ یاده‌وه‌ری چالاک هه‌ر له‌زووه‌وه‌ خۆزگه‌ی پێ خوازه‌راوه‌ له‌کاتێکدا که باس له‌ منداڵه‌ کرا که بلیمه‌تن و مه‌شقی به‌هێزکردنی یاده‌وه‌ریان پێکه‌راوه‌ له‌رێگای به‌رنامه‌ی تایبەته‌وه، دواتر ئەم به‌رنامه‌یه‌ خویندنگای تایبەتی بۆلۆبۆوه‌ ئەم رێگایانه‌ش زۆر سه‌رکه‌وتوو بوو و په‌واجیکی



نۇرىيە ئىمى زانىيارىيەنى كە ومى دىگىرىن ماۋىيەنى كورت دەمىنىتەمەن ئىدەمىرى چالاكدا، كە لەكۇمىپوتەردا ئەم بەشە بە (RAM) ئاۋدەپىرى، دواتر بەخىرايى دەسپىتەمەن وەك چۈن زانىيارى بە (RAM) ى كۇمىپوتەردا بەپچىرەنى كارەيا دەسپىتەمەن.

يادەمىرى چالاك بەكەلەكى مۇڧ دىت بۇ كارى ژمىرىرى خىراۋ، لىكۇلىنەمەن پوۋداۋەكان و بىراردان لەۋوارەنى، كە گرەگ ئىيە بۇ ماۋىيەنى نۇر بەمىنىتەمەن وەكو بىرچۈشەنچەنى ژمارەنى تەلەفۇن ئاۋا بەندەلەمەن پەيۋەندەكە ئەنجام دەدەت.

(يا دەمىرى دىژ خايەن) ئەم جۇرمىيان لەمىرى مۇڧ لە (Floppy) كۇمىپوتەر دەچىت، كە زانىيارەكان لەئامىرى كۇمىپوتەرەكەدا، ئاۋا پچىرەنى كارەباش ەلەدەگىرىت، ئەقلى مۇڧىش ئىمى زانىيارە دىژ خايەنەنە لەتۈنەكلى دەمەمەن مۇشكەدا ەلەدەگىرىت، كە ئاۋا (Cerebral catex) ئەم ئاۋچەپەش نەزىكەنى لە (10 بلىۋن) دەمارەخانە پىكە ەاتۋە ەمرەخانەكە ئاۋا پۇپى دىژ ئالۋى ەمە، كە تىكەن بۈۋە لەكەن خانەنى دىكەدا، كەمەكەلەكە پۇپى پۈۋەكە خۇمەلۋاسەكان دىنە پىش چاۋ.

دەمارەخانەكان لەرەگە ئامەنى ودى كىمىيەنى و كارەبايى پەۋە پەيۋەندەكە بە يەكترەۋە دەكەن ەمە چارەك كارەگەرىكە دەمەكى وەك وئەنەكە يان دەكە ياخۇد بىرەك وەردەگىرىت، كە كۇمەلەكى دىيارىكاراۋ لە دەمارەخانەنى كە لە تۈنەكلى مۇشكەدا چالاك دەبەنەمەن، ئاۋا چالاكەردەنەمەن، ئەم كۇمەلە دەمارەخانەنى چالاكەردە مەمەن بىرەكەن، كە پىشەر لەمەرى بۈۋە، بەلكە پەيۋەندەكە بەمىزەر دەبىت و دەبەن بە تۈپەك خانەنى پەيۋەندەكە، و ەمە چارەكەش ئەم تۈپە چالاكەردەنەمەن ئەقلىش ئىمى زانىيارەنە دەمىنىتەمەن ياد، كە يەكەم چارەكەلەگىرىتۈۋەن، ئەمەش ئەۋە دەكەيەنەن ئەۋەشەنى، كە پىندەلەت (يادەمەرى) بىرەكەنى بە كۇمەلەكە تۈپە دەمارەخانەنى بەكەمە بەستراۋ.

-ەلەلەردە زانىيارى:

دەتۋانەن بىرەكەتەمەن بۇ زانىيارى بەمىزەكەن بۇ ماۋىيەنى دىژ لەرەگە لەبەركەن و لەبەرخۇ ووتەنەمەن بابەتەكە، بەلەم ەندەك چارە بىراردان بۇ ەلەگەرتەن يان خۇزەگار كەردەن لەزەنەلەرى بەبەن ئاگەنى خۇمان پۈۋەدەت،

مەمەستەكە دەتۋانەن بۇ مۇڧىكى ئاسايى بەمەست بەنەرت؟

ئەمەگىرىمەن يادەمەرىكە چاكت ەمەۋا ئاۋا كەسەكە خۇش بەخت دەبىت؟

ئا ئىستە ەلەمەنى تەۋاۋا بۇ ئەم پىرسىيارەنە دەست ئاگەرتە، بەلەم تۈزۈنەمەن زانستەكانى ئەم ئاۋا بەمەۋا بۇزەكە پاستى تۈزە دەمەكەن، زانەكان بەرە بەرە شارەزايى كارە مەكانەكى و كىمەيەكەنى ئەقە دەبەن، شارەزادەبەن، كەچۈن پەستەنى دەمەكى و كەمەۋەۋەنى تەمەن كارەگەرى دەبىت لەمەرى، ەمەچەنە ەنەشتە دۈۋەن لەدەرخستەنى ئەۋ نەنەنەنى، كە لەۋاۋا كارەكەنى ئەقەۋەيە. ئەمە سەركەتەنى باشيان بەمەست ەنەۋە لەرەگەكە دۈۋە، كە كەس ئازانەت كۇتايەكان چىن.

بىرچۈشەنچە گىرەتە ئىيە:

ئەم زانىيارەنى كە لىكۇلىنەۋە لەمە مۇشكە دەكەن، بىرچۈشەنچە بەگەرتەكە گەۋە دانەرتە، بەلكە تۋانە مۇشكە نۇر كەمەرتە لە بىرەنەنەۋە ئىشەنەسەكان وەكو چۈن (دانەلە شاكە) لەزەكە (مارقارە) لەكەتەكەيدا بەنەۋە (گەپەن بەندەلە يادەمەرىدا) لەسالى 1996 دەلەت: بانەشتەكەردەكى ئاسايى يەكەكە لە ەۋرەكەنى بۇ ئاۋا نىۋەۋە پىۋەستە بەكەمەلەكە زانىيارى نۇر ەمە، كە بەكارەدەمىنەن لەرەكەستەنى ەشەكانى بانەشتەكەردەكە دەرخستەنى ەشەكانى بۇ خۇشالە بۈۋە پىيان باش بۈۋە، و ەلەلەردە چىشتەخانە شايەن و خۋاردەنى بەتام، ەنەنەۋە يادى ئەم نەخشە ئالۋە، كە دەچىتەۋە بۇشۋەنى چىشتەخانەكە، بۇ ئەۋە چارەكە دى بۇ بەنەۋە....ەتە.

چۈن دەتۋانەن مەمەلە لەكەن ئەۋە بىرە زانىيارى بەكەن، چۈنكە ئەقلى مۇڧ چىۋازەكە تەۋاۋا ەمە لەكەن ئەمەرى كۇمىپوتەردا، بەلەم لىكەۋەندەكە بەيەكەرى كارەكەمان بۇ زىاتە ئاسان دەكەت، چۈنكە لەۋاۋا ئەقلى مۇڧدا دۈۋە چۈر يادەمەرى ەمە وەكو دۈۋە چۈر يادەمەرىكە كۇمىپوتەر،

(يادەمەرى چالاك) ئەم چۈرەيان يەكەسەر زانىيارەكان ەلەدەگىرىت چۈرەكە دى لە يادەمەرى مۇڧ، ئاكتەكە نۇرەر زانىيارەكان ەلەدەگىرىت.

ئەقلىش لەكەتەكە زانىيارەكانى پىندەگەت ەمەۋە ەلەلەگىرىت، ەمەۋە وەكو چۈن فەلەمە سەنەمەيەكان نىشانەندەمەن، ئەم زانىيارەنە لەمۇشكە ئانەرتە ئەقلىش چاۋەۋەنى يەكەكە لە خەۋەلەۋە مۇگەتەسەكەنى يە تايارمەنى بەت بۇ ەنەنەۋەيادى،

بىر چۈنەم كارىكى باشىدۇ كارىكى خراپىشە :

ئەقلى زانىنسىمىنى دەپ ئاتىغان، ئەمەش ھەلەمگىزىت، كە
لەپەرگىزىدىن پەسۈدە، ئەمەش بۇ مەمەلە كىرىن لەمگىزىت،
گىرگىزىتە پىتە پىگامان كەلگى لىدىمىن. ((ئىرىك
كاندا)) لە زانگىزى كۆلۈمىيا دەلىت : ئەقلى ئەمەمۇر
چىركەيدە زانىنسىمى ھاتۇرەكان پۇلىن ئەكات بۇ ئەمەش لەم
زانىنسىمى، كە پىيۈستى پىيى نىيە خۇي پىگامان بىكات
زانىنسىمى گىرگەكان بىللىتەمۇ.

ھەندىك كەس لەم پىيۈدە، كە ھەلگىزىتە ھەمۇر جۇرە
زانىنسىمى پەسۈدە بەلەم لەم پەستىيەمۇ دورە، چۈنكە
ئەگەر "قۇن ئامون" پىيىدات بۇ چۈنەم ئامۇمى ھەمۇر جۇرە
زانىنسىمى ئەمەش ئەنجامەكەي دەپىتە پىرىكى گىران بۇ
خاۋەنەكەي. زانگان چاۋىدىرى ھەندىك لەم كەسانەيان كىرە
كە خاۋەنە يادەمۇرەكەي تىيىن و تۈنەي ئەمەش ھەيە، كە
زىنجىرەكەي دىيىلەش و شەمۇر زانىنسىمى بىللىتەمۇ،
سەلمەندىيان كە زۆرىنەيان تۈنەي پىرگىزىتەمۇرەيان نىيە
بەناسانى و ناتۈن زانىنسىمىكان كۆرت بىكەنەمۇ بەشىۋەيەكەي
زانىنسىمى سودى ئى بىيىن.

لايەنكى دىكەي (پەمۇرەي) بىر چۈنەمۇرەيە، باشقىرىن
نەمەش بۇ بىر چۈنەمۇرەيە، كىرگىزىكە بەناسانى (م.م) كە
لەيەكەكە لەم گارگەكانى ئەمەش كىرگەكان ئەمەش كىرگەكان
دەپىنەلەندە پەستىيەمۇ نۆرەي پەركەمى بەمىزەمۇ. لەمەللىكى بىيى
ھىوادا پىزىشكەكان ئەمەش كىرگەكانى مېژۋىيەيان بۇ ئەنجام دا
لەمەش 1953 دا، تىيىدا (Hippocampus) ى كىرگەكانەيان
دەپىنەلەندە كەلەكەتە تەمەنى (27) سال بۇ. ئەمەش كىرگەكانە
تۈنەي دەستىگىزىت بەسەر نۆرەي پەركەمەكاندا بەمىن ئەمەش
كارىكاتە سەر ئەمەش زانىنسىمى كۆنەنەي كەمەش كىرگەكانە، بەلەم
(م.م) تۈنەي ھەلگىزىتە زانىنسىمى تۈنەي ئەمەش دا ئىستە
ناتۈنەي پىتە بىللىتە كە بەيانى چى خاۋەنەمۇرەيە يە تەمەنى
ئىستەي چەندە، يە بەرۋەي ئەمەش پۇرە چىيە، تەنەتە
ناتۈنەي مەلەكەش نازانىت.

نەخۇشى بەناسانىگ (ئەلەيمە) بەرە بەرە كىرگەكانە سەر
لەناسانىدىن "قۇن ئامون" گەمۇرەمۇرە تەمەنىش ئاساسىي
كارىگەرى ھەيە بۇسەرگەكانەي. ئەمەش پىشكىنەنەي، كە
بۇمىردىن كىرەن ئەمەش دەستىمىن كە ھەمۇر مۇقۇنە لە تەمەنى
80-70 ساللىدا نىزىكەي 5-10% قەبارەي مېشكىيان بىچۇك

ئەمەش بەمۇرە بەشىكى مېشكىمۇرە پەمۇدەت، كە پىدەمۇرەت
(قۇن ئامون) كە ئەمەش مېشكىمۇرە پەمۇدەت بىچۇكەمۇرەمۇرە
ھەيە لەم قۇللى مېشكىمۇرە، ئىشى ئەمەش بەشەمۇرەمۇرە
Keyboard ئامۇرى كۆمپىيۇتەر واپە.

ئەمەش بەشىكى مېشكىمۇرە پەمۇدەت، كەنەشەنە
ھاتۇرەكان بەگىيەنەت بەمۇرەمۇرەمۇرە، كە لەم تۈنەكى
مېشكىمۇرە، ئەگەر ئەمەش ئەمەش وەلەمۇرەمۇرەمۇرە،
كە بۇ ھاتۇرە، ئەمەش بەمۇرەمۇرەكان ئەمەش زانىنسىمى بۇ
مۇرەمۇرە دىيىلەش ئەمەش كەمۇرە، ئەگەر وەلەمۇرە
نەمۇرە لەمەش بەمۇرە خەنەكانەمۇرە، ئەمەش زانىنسىمى ھاتۇرەكان
بەتەمۇرە دىيىلەش.

ۋەكەمۇرەمۇرە پىيىدات بىرەمۇرەمۇرە (قۇن ئامون) بۇ
ھەلگىزىتە زانىنسىمى لەمەش پىتە بەمۇرەمۇرەمۇرە،
يەكەمۇرەمۇرە سۆزى بەمۇرەمۇرە ھاتۇرەمۇرە، بۇ ئەمەش
كەسكى تۈنەي خۇشەمۇرەمۇرە پەمۇرەمۇرە بەشىكى
بەسۆزەمۇرە ھەيە، لەمەش ئەمەش بەناسانى تۈنەي
خۇشەمۇرەمۇرە يەتەمۇرە يادەكەمۇرەمۇرە بەشىكى
ئەمەش كۆمپىيۇتەرەي، كەنەشە تىدا ئەكات، بەمەش شىۋە ئەقلى
بەپىيى گىرگەكان ئەمەش زانىنسىمى ھەلگىزىتە، كە جىيۈزىن لەمەش
بىيىزەمۇرەمۇرە. ئەمەش زانىنسىمى ئەمەش بەشىكى بۇ ھەلگىزىتە
لەمەش كە ھەستەمۇرەمۇرەمۇرەمۇرەمۇرەمۇرە.

دورەمۇرە: پەمۇرە دورەمۇرە، كە كىرگەكانە سەر بىرەمۇرە
لەناسانى (قۇن ئامون)، ئەمەش ئەگەر ھاتۇرە ئەمەش زانىنسىمى
پەمۇرەمۇرە بەمۇرەمۇرە پىتە ھەيىت. كە ئەمەش مۇرە خۇي
دەپىنەنەت، بەپىيەمۇرەمۇرە كۆمپىيۇتەرەمۇرە، كە ھەيەكان
بەشىۋەيە جىيەيا ھەلگەمۇرە، بىيى ئەمەش پەمۇرەمۇرە
لەنەناسانى ھەيىت.

ئەقلى مۇرۇ ھەمەشە دۇزىنەمۇرە پەمۇرەمۇرە دەتە
لەنەناسانى زانىنسىمىكاندا، چۈنكە ئەگەر ھاتۇرە مۇرۇ لەمەش
ئەمەش زانىنسىمى كەمۇرەمۇرەمۇرە، بەكگەمۇرەمۇرە ھەيىت
ھەلگەمۇرە لەمەش كىرگەكانە ئاساتە دەپىتە بۇ ئەمەش
ئەگەر ھاتۇرە خاۋەنە كۆمپىيۇتەرەي كە كىرە لىدەكەي
پەمۇرەمۇرە ھەيىت بەناسانى ئابۇرى يا پەمۇرەمۇرە كە خۇت
جەزى پىدەكەي ئەمەش پىرگەمۇرەمۇرە ئەمەش ئاساتە دەپىتە
ۋەكەمۇرە كەسكى، ھىچ زانىنسىمى لەمەش بەمۇرەمۇرە نەناسانى.
بەكۇرە ئەقلى ئەمەش زانىنسىمى كە ھەنەمۇرەمۇرە لەمەش
يادەمۇرەمۇرە كۆندە بەكەي دەپىتە بۇ ھەلگىزىتە زانىنسىمى تۈي.

كەسىپكى ئاساسىي ئاتىۋانلىق ئەم كارە ئەنجام بىدات لەگەل ئەۋەشدا لەكاتى شايەتى دانى لەبىرەم لىۋىنى گۈيگىراندە زۆر ئاۋى لەبىرەمچۈۋە ھەۋەكە زانا (جۈۋىن) دەلىت، ئەۋە دەگەيەنلىك كە تۈۋانكەنمان بەھىچ شىۋەيەك چىگىر نىن.

تۈيۋەرمەۋەكان زۆر لەۋ كارىگىرىيەنەيان دۈزىۋەتمەۋە، كە دەبىتە رىگىر لەبىرەم كارى ئەقۇدا، لەۋانە بەرزىۋەنەۋى پەستانى خۈيىن، لە كارى كەم دەكاتەۋە ئەگەر ھاتۋە، خۋانەخۋاستە نەشېۋە بە جەلەتى دەماخ، كەم ئوۋستىن، خۋاردىنى دەرمانى خەۋ لىخىر، بىنەۋشكەرو كەۋل، تىكچۈۋى پۇڭنى دەرەقى، ھەۋەما ھەندىك ھۆكارى دىكە رىگا پەلەق نادات بۇ بەنكاگىيە ۋ سەرنىچ دانى دەۋرۈپشنى ۋەكە خەمۇكى سەرنەكەۋتن ۋ دىلە ۋاۋىكى ۋ ئاۋارامى ۋ لەدەستەنى ھاندەر بۇ بىرگەۋتەۋە.

لەم سەردەمەشدا ئەۋ گىرقتە گەۋرەيەي. كە پۈۋەپەۋى دەبىنەۋە ئەۋ لىشاۋى زانىيارىيە، كە ھەۋە پۇڭىك بەرەۋ رومان دىت، چۈنكە مۇۋ لە پەبىرۋەدا چەند ساتىكى ھەۋەۋە بۇ خۋى تەرخان بكا، تا پەقۇلايى خۋىدا پىۋانلىق سەرنەۋى سەيرىكى دەۋرۈيەرى خۋىشى بكاۋە، بەلام مۇۋ لەم سەردەمەدا بۈۋ بەدماۋەۋىيەكى نىگەتىفانە بەۋى ئەۋ لافاۋە لىك ئەپچاۋەي زانىيارى، كە پىدەگات لەرپىگى تەلەۋون ۋ فاكس ۋ تەلەۋزىۋ ۋ پۇڭنامەۋ پادىۋۇ پۇستى ئەلەكترۋى تۈپى ئەتەرنىتەۋە، لەكاتىكدا ئەم ھەۋە زانىيارىيەمان پىدەگات كە لەتۋانۋى ئاسايىمان زۇرتىن، بۇ مامەلە كىرەنلىكى نەۋەيىش لەگەلىندا ئەقۇل دەبىت زىاد لەپىۋىست خۋى مەندۈۋ بكات، كە لەۋاترىش تۋانۋى ۋەرگىرتىنى زانىيارى نۆۋى نامىنلىق.

باشلىرىن رىگا بۇ پاراستى يادۋەرى

ئەۋەي جەزىۋە دەكات كە يادۋەرى بەتىۋى بىنلىتەۋە پىۋىستە بۇۋەيەكى تەۋاۋ بىۋىت ۋ دۈۋر كەۋىتەۋە لەپەستانى دەۋۋىنى لەبەر ئەۋەي كارى مېشك پىۋىستى بەسۋەپى تەۋاۋى خۈيىن ھەيە، لەبەر ئەۋە پاراستى تەندروستى دل كارىگىرىتى پۇزەتىفانە لەسەر تەندروستى ئەقۇل دەبىت، خۋاردىنى سەۋزە مەنى ۋ مېۋە تازەۋ دۈۋر كەۋتەۋە لەچەۋرى ۋ جگەرە خۋاردىن بەسۋەدە بۇ دل ۋ يادۋەرى تىۋ. لەسالى 1997 ز تۈيۋەرمەۋەكان لە ئىسپانىيا دەرمانخست كە پەيۋەندىيەكى تۈند ھەيە لەنىۋان تاقىكردەۋەي زىرەكى ۋ زۆر خۋاردىنى سەۋزەمەنى ۋ مېۋە رىشالى رۈەكىدا، ۋە لە تۈيۋەنەۋەيەكى دىدا، كە



ئەبىتەۋە ئەۋ ۋىنە مۇگناتىسيانەش كەبۇ مېشك گىراۋن دەريان خستۋە كە چالاكى تۈيۋىكى مېشك ۋ "قەرن شامون" كەم دەبىتەۋە بە گەۋرەۋىنى تەمەن.

ئەمە پۈۋە بۇۋە كاتىك تاقىكردەۋەيەك ئەنجامدرا لە نىۋان مەدال ۋ پىردا بۇ بىرگەۋتەۋە بەلام خۇش بەختانە ئەۋ جىۋاۋازىيە كەم پۈۋە بۇيە زۇرەي زاناکان پىۋاۋان ۋايە، كەتەنە گەۋرە بۈۋىنى تەمەن كارناكاتە سەرنىشى مېشك تەنە لەكاتىكدا ئەگەر ئەۋ مۇۋە تۈۋشى نەخۇشى ئەلزايمىر يا رەقۋونى خۈيىن بەر بۈۋىت.

گەۋرە بۈۋە لەتەمەندا دەبىتە ھۋى دەرەنگ بىرگەۋتەۋەي زانىيارىيەكان بەلام يادۋەرى ئەۋ مۇۋە بەشىۋەيەكى پىك ۋ پىك سەركەۋتۋانە كاردەكات، (شاكتى) سەرنىچى ئەۋە داۋە كە گەنجەكان زىاترا لە بەتەمەنەكان بىرۋىرتىرتىن بۇ بىرگەۋتەۋەي ۋرەكارى ۋىنەكان بەلام بەتەمەنەكانىش بەسەر ئەۋاندا سەردەكەۋن ئەگەر ھاتۋە پىيان بلىن بەسەرەنجەۋە سەيرى بگەن. بەلكو زۇرەيان سەردەكەۋن بەسەر ئەۋ گەنجەۋەدا كە كۈلچە زانىستىيەكانىيان تەۋاۋ كىردۈۋە بەجىۋاۋازى تەمەن ۋ لەكاتىكەۋە بۇ كاتىكى تەۋاۋ تۈۋانكان دەگۈپىن، بۇ ۋەيىر ھىنانەۋەي زانىيارىيەكان بۇ نەۋە سەۋك (كلىنتۇن) ئاۋى ھەندىك كەسايەتى لەبىرە بەشىۋەيەك

سەریخ

بە چاوی ناسایی

لە پۆژی 2001/6/13 دا زانای گەردون ناسی (هیسرکوب) رای گەیاند کە ئەم شەم تەنیکى سور لە ئاسمان هەلەیت، ئەوەبوو هەسارەى مەریخ وە لەزەوی نزیك بوووە لەکاتی سورپانەوێ بەدەوری دا، و لە سالی هەشتاو هەشتەو ئەم دوریە کورتترین دوریە لەنیوانیدا، و زاناکان دەلێن کە زەوی دەکەوێتە نیوان مەریخ و خۆر لەسەرێک هێل. دەرکەوتنی مەریخ لە ئاسماندا وەک ئەستێرەیکى ڕەنگ سورى ئال، ئەمە و لە هەندیک کەسان دەکات کەبێت ئەستێرەیکى نادیاریان بپێنێ، بەتایبەتى ئەوانەى کە ئوتۆمبیل ئی دەخوین لە ڕینگە تارێکەکانى لادى دا و دەرەکەوێت تیشکى سورى مەریخ بەشوێن جولهیانەو بێت.

ئەوێ شایەنى باسە هەسارەى مەریخ لە خولگەیکى شێو هێلکەیی دا دەخولیتەو لە ماوەى بیست و چوار سەعاتدا لە شەست و حەوت ملیۆن کیلۆ مەتر زیاتر لە زەوی دورناکەوێتەو. لەبەر ئەوە دانیششتوانى زەوی توانیان سەر رووى مەریخ بەهۆى بەکارهێنانى ئەلێکترۆنى بچوکهو بپێن.

کە پێشیان بەدۆزێ خۆین دەیان شوبهاند، و ڕەنگە سورەکەى دەگەڕیتەو بۆ ئۆکسیدی ئاسن کە پوی مەریخی داپۆشیو، کە لەوێش لە ژەنگ دەچێت.

لەگەڵ ئەوەشدا کە تەنها بەبێ دوانزە پلە بۆ سەر هێلى ئاسۆیی بەرز بوووە توانرا بە ئاسانى بەهۆى ڕەنگە سورە ئالەکەییەو بپێنێت.

بەلەم دانیششتوانى نیوگۆزى خوارووی زەوی توانیان راستەوخۆ لەژوور سەریانەو لەناوجەرگەى ئاسماندا بپێن.

Internet

ئەزیزە محمد قەرەداغی

تویژەرەوێکەى زانکۆى (باشورى کالیفۆرنیا) کردیان، کە چالاکی وەرزشی یارمەتى بەتەمەنەکانى داوێ بۆ پاراستنى توانا ئەقلى یەکانیان.

چی دەربارەى بەرنامەى مەشق پێکردن و دەرمانى تایبەت بەیادەوێ هەیە؟

بەرنامە مەشق پێکەرەکان بەشێوەیەکی چاک دروست کراون، بەلەم هێندەش سەرلێخەنەر نین، ئەم مەشقە هانی تاک دەدات بۆ بەهێزکردنى سەرنج و دووبارە کردنەوێ زانیاری بە گەرنگەکان و دۆزینەوێ پەيوەندى لەنیوانیدا و لەنیوان زانیاریە کۆنەکاندا تا توانای لەبەرکردن و دەبەرھێنانەوێ ئاسان بێت. لەبارەى دەرمانى تایبەتەو هەرچەندە پڕوپاگەندەى زۆر هەیە لەبارەى سوودەکانى ئیتامین و دەرمانى پووەکى و هۆرمۆنەکان، بەلەم هیشک ئەم کارێگەرمانە جێگیرنەبوون، هەندیکیان زیانى لاوەکیشیان هەیە، هەرچەندە کۆمپانیاکانى دەرمان دروست کردن لەهەولێ بەرەوام دان بۆ ئەوێ دەرمانیکى ئۆی بدۆزەرە، کە لەهەمان کاتدا بۆ یادەوێ بەسوودبێت و قازانجیکى بازگانیشى هەبێت.

سوپاسى خوا دەکەین تا ئێستا سەرکەوتو نەبوون و دەرمانیکیان نەدۆزیووەتەو وەکو دەرمانى ئیلاکرای مێشک نەگەر هات و بپێنێنە پێش چاوی خۆمان دەرمانیکى توانای ئەقلى مۆف زیاد بکات، ئەو ئەم مۆفە دڵ ناخۆش دەکات وەک ئەوێ دڵخۆشى بکات. گریمان تۆ توانیت بەشێوەیەکی باش تاقى کردنەوێ قبۆل کردن بۆ یەکیک لە ئێشەکان ئەتەجەم بەدەیت، ئەمە ئەوە دەگەینێت، کە هەلت لەبەرەم مۆفیکى دیکە لەدەستدا، کە نەیتوانیو ئەو دەرمانە تایبەتە بکۆت یا بیخوات کە ئەمەش نایەکسانێ، ئەگەر هاتوو تۆ لەکارەکە وەرگیرایت و لەهەمان کاتدا دەستت لەخواردنى دەرمانەکە هەلگرت ئایا خواوەنى کارەکە دەستت لەتۆ هەلەگرت بەهۆى ئەوێ کە یادەوێ تۆ چۆتە سەر بارى جارانی؟ ئایا ئەمە جۆرێک لە ماخواردن نییە؟

سوپاسى خوا دەکەین، کە ئەم پێشبینیانە هێشتا دورن، ئەخوازین، ئەم چۆرە دەرمانانە لەراستیدا نەبێن.

خوای گەورە بەشێوەیەکی تەواو ئەقلى مۆفێ دروستکردووە، ملیۆنەها سال لەمە پێش ئەو ئەقلى پێدا بۆ ئەوێ زەمەن ئاوەدان بکاتەو، هەر گۆپانیکى بچووکى تێدا بکەین دەبێتە هۆى کارساتێک کە چارەڕێمان نەکرێو و دەبێت ئەوەش بزائین، کە جیاوازیەکی گەورە هەیە لەنیوان یادەوێرەکی لەسنور دەرچوو و یادەوێرەکی ئاساییدا.

هەرکەسێکى ژیریش ئەم پەندەت بیردەخاتەو کە دەلێت "بیرچوونەو لەخواوە، وەک بیرکەوتنەو وایە"

الحرثی / 486

ھىلاك بوونى ھەروونى

دەبىتتە ھۆى نەخۇشى يەكانى دل

ھەروەھا چەند توۋزىنەمىيەكى دى ئامازەيان بەردا كە بەندى جەنگەكانى پىشوو ھەوت يان ھەشت جاز زىاتىر دوچارى تووش بوون دەبن بەسەر جۇرىكىسى دىكەى نەخۇشىيە ھەرونىيەكان و نەخۇشىيەكانى دل و توۋزىنەمىيەكان ئامازە بەردە دەبن كەنەبوونى توانى پەفتاركدن لەگەل ھىلاك بوونى ھەروونى دا ترسناكى تووش بوون بە ھىلاكى دل زىاد دەكات، بەلام ئەو مىكانىكىيەكى كە ھىلاك بوونى ھەروونى و نەخۇشىيەكانى دل بەيەكەمە دەبەستىت بەشۋەيەكى گىشتى قا ئىستا نەزائارە.

ئەو توۋزىنەوانەى لەسر جەنگەرەكانى جەنگى ئىقتىام ئەنجام دران ھەرى خەست ئەو جەنگەرەكانەى كە تووشى خەمۇكى و نۆرەكانى شلۇقى ھەرونى دەبوون، كە ئەوانەش نىشانەى دوچاربوونى كەسەكە ھەردەخات بەتۈكچۈرە دەمارىيەكان، ئەوانە زىاتىر دوچارى تووش بوون دەبن بەكىشەكانى دل.

ئەم ئەنجامانە بەرپاستى دەمىننەمە ھەتا ئەگەر ھەللى خۇ دورخستتەمەشيان دابىت كەلەوانەيە تووش بووكان پەنايان بىردىتتە بەر بىق زال بوون بەسەر بەسەر دەمارى و ھەروونىيەكاندا ۋەك پىدانىسى خواردەننەمە كەولىيەكان و جگەرە كىشان.

باس لەو دەكات كە توۋزىنەمىيەكى بەرىتائى ئەمەى دەست نىشان كرد سىيەكى جەنگەرە كۆنەكانى جەنگى جىھانى دووم تووشى نەخۇشىيە ھەروونى و دەمارىيەكان بوون لە ئەنجامى ئەمەى لەماوەى جەنگەكەدا توشيان بوە.

توۋزىنەمىيەكى گىشتىگر لە ۋلاتە يەكگرتوۋەكان زۇرىيەى ئەو جەنگەرە كۆنەمەى گرتەمە كەبەشداريان كردبوو لە دوو جەنگە جىھانىيەكەداو لەجەنگى كۆريادا ھەرى خەست كە بەندەكانى جەنگ زىاتىر لە كەسانى دى لە قۇناغەكانى دوايى ژياناندا تووشى نەخۇشىيەكانى دل دەبن.

لەوانەيە ھۆى ئەم دياردەيە ئەو ناخۇشىيەكانەيە كە بەندەكان پىايدا تىيەپدەبن لەماوەى دەست بەسەرگرتندا. ئەو توۋزىنەمىيەكى كە لەگۇقارى پزىشكى سەربازى ئەمەرىكى دا بلاوكرامەمە ھەرى خەست ئەوپەندەنەى كەپىش سى سال تووشى جۇرىكى ديارى كراو لەنىشانەكان دەبن ئەوا تووشى خوين مەيائى كوشندە دەبن.

بەندەكان وتيان كەوا تووشى شەوكونىرى يان كز بىنەن دەبوون لەشەمەدا، ھەروەھا ئاسازارى چسارو لاوازى گىشتى لەبىنەندا.

پزىشكەكان دەلەن كە ئەم نىشانانە دەگەپتەمە بۇ بەد خۇراكى لەماوەى دەست بەسەرگرتندا كە دەشەت ئەم كارىگەيپانە بەجى بەيلىت.

و دىكتور لۆرانس براس لە كۆلىنۋى پزىشكى لەزانكۆى (بىل) دەلەت جياكردەمە لە نىوان ھىلاك بوونى جەستەيى و ھىلاك بوونى ھەروونى دا گرانە، بەجۇرىك ئەو كەسانە كە خۇراكىكى باشيان دەست نەكەوتوۋە لەوانەش بەخراپىش رەفتارىان لەگەل داكردون.

ھەروەھا دىكتور براس دەلەت كەمى ئىقامىن A كەيارمەتى بەساغى ھىشتەنەمەى لوولەكانى خوين دەدات ئەوا خراپەكانى ھەرناكەوت لەدواى بىست تا سى سال ئەبىت.

كانه ئاگرىنەكان

ئىرگىس عبدول مولود



كانه ئاگرىنەكان بەشىنومۇ جۇرە جىاوازەكانىانەرە ھەمان كىرەمەرىيان ھەيە، ھەرەكە تۈنەيان لەكاۈلكرىنى شارەكان و دروستكرىنى شاخەكاندا ۈك يەكە.

لەدوۋرى 350 كىلومەتر لەشارى مەكسىكەۋە جوتىارىك بەناۋى دىۋنەسىۋ پۆلىدو، يەكەم بىنەرى دىارنەيەكى سەير بو، كاتىك كە كىلگەكەي دەكىلا تىببىنى كىرەكە زەۋىكە دىز دەبات، لەناخى زەۋىكەۋە بىزۋىنەرى لولەيى لەدوۋكەلى گەرم بەند دەبۈۋە. كە بىزۋارو تۈرەي دەكرى، ھەۋلى دەدا كە بەپىلاۋەكانى ئەۋ دىزە پىر بكتەرە، بەلام زەۋىكە بەردەۋام بوو لە دىزىردن و پلەي گەرمەكەشى بەرزەدەبۈۋە. چىرى دۈۋكەلگىشە

كەش زىيادى دەكرى، لەم كاتەدا دەنگىكى شاراۋە لە ناخى زەۋىكەۋە بەرزەدەبۈۋە تاكتۈپەر لە پۇژى (20 شۋباتى 1943د) كىلچەكە دىزى بىرە بەكرانەۋەيەك لەدېژىكەي زىياتر لە 20 مەتر بوو، لەسەرى كۈنە چۆلەكەۋە كۆمەلىك لەھاۋىزەرى ئاراستەكرارو بلاۋ دەبۈۋە، تاكاتى تارىكايى داھاتن، لەو بۇشايىيەرە مادەي شلەۋەبۈۋى سۈرى تىر دەھاۋىژرا، لەبەيانى پۇژى دۋايى، لەناۋەرساتىدا، كۆمەلىك لەگىردەۋەبۈۋى مادە ھاۋىژراۋەكانى كانە ئاگرىنەكە بەرزىكەي 30 مەتر بوو بەرز بۈۋەۋە كەسەرى لۈتكەكەي لەشى، ھەي قوچكىكى دابو، دۋاي ئەمە بە (10) پۇژىتر، ئەم كەلەكە بوۋنە كۇرا بۇشاخىكى بچۈۋك كەبەرزىكەي (150مەتر) بوو، دۋاي شەش مانگ لە چالاكى ئەپچەران، بەرزى

شاخەكە گەيشتە (350مەتر)، كە شىۋەي بىكەكەي زىياتر لە 3 كىلۇ مەار بوو. كە ئەمەش نەۋنەيەك بوو بۆلە دايە بوۋنى كانە ئاگرىنەكى نۆي، (ئەۋىش (پارىكوتان) بوو. كە پىشتەر لەھەمان ئاۋچەداكانە ئاگرىنەكى دىكەي قىدا پۈۋى داۋە، يەناۋى (چوروللو) بوو لە سانى 1759 ز دا.

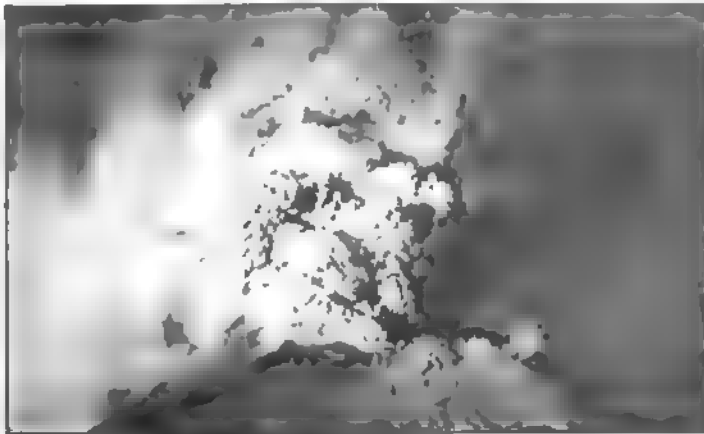
كانى ئاگرىن يان دۈۋكەل كىش:

لەيتى زۇرەي زۇرى نوسەرەكانى دى، ووشەي باۋى كانى ئاگرىن (فولكانۇ) دەگەرپتەرە بۇ (فۇلكىن)، كە ناۋى خۋاي ئاگرە لە لاي لاتىنەكان، و شۋىنەكەي لەناخى شاخى ئەتقايە لە (سەقلىيە). دۋاي ئەمە ھەندىك لەزانايانى زمان ھاتن و دىزى ئەم بىرۈپايە بوۋن، لەسەر بىناغەي ئەۋەي كە ئەم ووشەيە لە كۇتايىيەكانى سەدەي پانزەمەدا ئەيىت

ئەمىرىكا) بەشىنكى زۇرى ئەمىرىكا ۋىلايەتلىرى داپۇشيوۋە. ھەرۋە بىنكى ئۇقياۋىسەكان ھەمىۋى پەمى داپۇشراۋە.

ئەگەر شىۋەي گۇيەكەي زەۋىمان پاكىشا، دەتۈنەن بەمىۋىشۋەي مەنكەي داپىنەن، كەپىك ھاتۋە (تۈنكەن) ئەۋاتەنكە، ھىزۇ تۈۋاناي ئىمە لەسەرە كە ئەۋىش چىنى دەرۋەي تۈنكەي زەۋىيە (لېۋىسفىر) يان پىي دەرۋىت سىيال (سىيال ھىمايەكە لەۋىبەش پىك ھاتۋە (س) كۈترۋەي ۋوشەي سىلكايە، (ال)، كۈترۋەي ۋوشەي ئەلەمنىۋە دۋاي ئەمە (سپىنە) كە برىتەيە (چىنى ئاۋەۋى) يان پىي دەرۋىت سىما (كە ھىمايەكە لەۋىبەش پىك ھاتۋە (سى) كۈترۋەي ۋوشەي سىلكايە (ما) كۈترۋەي ۋوشەي مەگنەس—يۈمە

كۈتايەكەش
(زەردىنە) يەكە
(كۈزۈكى زەۋى) جگە
لەۋى كە تۈنكەي
زەۋى لە چەند
چىنىكى جىاجىا پىك
ھاتۋە، كە بەشەش
چىنىسى گەرە
دەنەنرۈت،



ئەستۈرىيەكەي 10-70 كم دەپىت، كە بەسەر پۈۋى پەردەي (چىنى دۈۋەمى تۈنكەن) كە ئاسراۋە بە (ئەستىۋىسفىر) لە ھەمىۋى ئاراستەيەكەۋە دەخلىسكىت، كە ئەم چىنەي كۈتايى سىۋىشۋەي لىنجى ھەيە، لە تىكەنە تۈۋىرۈ بەردىك پىك ھاتۋە كە لە پەلەيەكى گەرمى زۇر بەرۋىدەي چەند گازىكى ئىلەمۋى تىدەيە، ئەم تىكەلەيش ئاۋدەبىرۋىت بە (ماگا) يان نىشتۈەكان.

كانى ئاگرىن تەنھا دىۋىست كۈردى دىۋىيە لە تۈنكەي زەۋىدا، بەلكى بەمۋىمە ئەم مەنە نىشتۈەنەي كەتتەيە دەرەچەن، بەتەنھا دەرچۈۋى ئەم تىكەنەيە بۇ سەر پۈۋى دەرۋە، دەرۋىت بۇ گازۇ، لەدۋى كانە ئاگرىنەكەۋە ۋەك دۈۋەكەل كىش دەۋاۋىزۋىن. پاشان بەرۋى دەرۋەيە بۇ چىنەكانى ھەۋا ئىنجا پلۋدەيەمە. ھەرۋەك تۈۋىرۈ خۇلەمىش ۋە بەرۋەكانىش لە دەرۋى سىرى قوچكەي كانە ئاگرىنەكەدا كۈ دەۋىمە، لە ئەۋتەيدا بەشۋەي مەدەي شىل

بەكارنەھاتۋە. كە بەۋى ئەم پەۋەندىيەي لە نىۋان داپۇشۋان ۋەندىك لە گەشتكەرە ئىپرىكەندا ھەبۋە. بەلام پەيدا پۈۋى راستى ۋوشەكە بە پىۋىۋى ئەۋان، برىتەيە لە ۋوشەي (بىلكان) يان (پۈۋەكان) بەماناي (ژاۋەژاۋ) يان (زەمىزەم) بەزمانى ئىسپانى. بەلام ئەۋەي شاپەنى باسەر ۋەك تىببىنى كراۋە ۋوشەي (Vulcano) لە سالى 1375 ز لە چىۋىكى گەشتكەرى ئىنگلىزى (چۈۋى دى مەندىل) داپەكارھاتۋە، ۋە لەخۋارۋە ۋەك چۈن لەۋ كىتەيەدا ھاتۋە باسە دەكەين.

كانى ئاگرىن شاپىكى دۈۋەكەل كىشە ھىزى دەنگەكەي زۇر لەۋ زىاتەرە كە مۇۋى بۇ دەچىت، ھەرۋەك لەكەي ئەۋ

تەقىنەۋە كۈلكارەنەي
لە كانە ئاگرىنەكانى
(كاراكاتى) لە
(ئەندەنوسىيا) سالى
1883، كاتماي لە
(ئالاسكا) سالى
1913، بىزىمانى لە
(كامتشىئانكا)
سالى 1956 پۈۋىدا،
مىزەكانىان يەكسان

پۈۋە 10 تا چول (چول رىۋەيەكى زاناي فىزىيە ج-ب-چول، ھەرچۈنكە 10-ئىزگە) تۈۋاناي ئەم ھىزەش فزىكەي ئەۋ ۋوزەيەيە كە لە ئەنجامى تەقىنەۋەي بۇمىكىس ئاۋەكى گەرمىۋە پەيدا دەپىت، كە يەكسانە بە 10¹⁴ چول، ۋاتە كە كەترە لە ۋەي كانە ئاگرىنەكان بە نىزىكەي 100-1000 چار.

ئەمە كۈي ئەۋ بارىستە ماۋەيەيى كە لە كانەئاگرىنەكانەۋە دەۋاۋىزۋىن پەكەي كەترىيە لەۋ، ھەرۋەك ھارۋى ئازىيە، لە كاتى تەقىنەۋەيەكى ئاسانى كانە ئاگرىنى كىتۈر لە كۈنگۈ لە سالى 1948 پۈۋىدا، داپى دەپىت بە 2.4 مىليۇن تەن، يان يەكسانە بە (13 مىليار مەتر سىجا). لەبەر ئەۋە ھەمىۋى ئاۋچەكانى كۈي زەۋى بەگەدەۋە پۈۋى تۈۋىرى ھاۋىزۋى بارلىقى داپۇشراۋە، بۇ نەۋە لە دىكان لە (ھند) زىاتەرە 300.000 كم² بەرۋە بارلىقىيە دا پۇشراۋە، ھەرۋەك لەۋىلايەتى ئىرىچۈن لە (ۋولتە يەكگەرتۈۋەكانى

دەھاوۋىزىت، كە ئەمەيە پىي دەوترىت مادە ژىلەمۇ
گېرگانەكانى ئاگرىن (لافا)

جۇراوجۇرى لەپىك ھاتەكانە ئاگرىنەكان:

ئەگەر وامان دەرخت كە ئەو كانە ئاگرىنەكانە ئىستا
چالاكن، يان لەبارى بەشەقەيىنىكان، ژمارەيان دەگاتە
نرىكەي (500) كانى ئاگرىن. تىيىنى دەكرىت كە جىاوازي
زۇر لە نىوانىندا ھەيە، سىفەتى ھەريەكىيان لەرى دىكە
جىا دەكاتەمە. ھەرەك كانە ئاگرىنەكانى ووشكانى نرىكەن لە
كانە ئاگرىنەكانى بىكى دەرياكەن. ھەرەھا ھەندىك لەكانە
ئاگرىنەكان گازەكان دەھاوۋىزىن بەيى ئەمەي مادە ژىلەمۇ
گىرگارەكان لە گىلدايىت. ھەندىكى دىكەيان مادە ژىلەمۇ
گېرگارەكانى دەھاوۋىزىن كە خەرىكە يىن بەگان، ھەندىك كانى
ئاگرىن سىستىن، ھەندىكى دىكەيان لەپاپەرىندان، ھەندىكىيان
بلىسەدارن، ھەندىكى دىكەيان خەرىكى تەقەنەن، لەھارەن
كاتدا ھەندىك كانى ئاگرىن بەرە يىھىزى و تەملى
رۇيشتون... ۋ ھەرەھا ئەگەل بەرە پىش چووندا ئەو
جىاوازيە ئايىتەمە، بەلكى سەرى قوچكەي كانە ئاگرىنەكان
زۇر جىاوازي ھەرەك ھەندىك جار كرانەمەي كانە ئاگرىنەكە
تەنھا دىزىكى ئاسايى دروست دەكات (ۋەك كانە ئاگرىنى
(لاكى) لە ئايسەندا، كەدەزى نىزەكە 24 كم بوو لە سالى
1783 د، لەيەك كاتدا ھانى مادە ژىلەمۇكانى دەدا لە (105)
دەرچەمە يىتە دەرەھە).

ھەرەك قوچكەي بەيى كەلەكەبوو دروست دەكەن. يان
ھەندىك جار بۇشايبەك دروست دەكەن. كە ۋەك تواناي
كانزايمەي قەبارە گەرە ۋايە، كە ئەملاۋى ھەيىت ۋە لە
ئاۋجەرگەي بۇشايبەكەمە، لە ئەنجامىدا تەپپىنى كەلەبوەكان
كانە ئاگرىنەكەمە دەرەچىتە، ھەرچەك نىشتى تىدەيىت
بەتالى دەكاتەمە بەلام قوچكەي كانە ئاگرىنەكانى بىكى
دەرياكەن پەنگىيان جىاوازي، بەمۇي گۇدانى ئەو كانزا
توانەمەي كە تىياندە، زىاتەر پەنگىيان (ياقوتى يان
لازور، يان فېرەنە)

لەكانە ئاگرىنى دەرياجەي (ئەدچەن) لە دورگەي (جاۋە)
مادە شەكەن لەترشى كلوردىك ۋ گۇگرىدىك پىك ھاتون.
پىكھاتنى ئەو كانە ئاگرىنەي كە زۇر باۋە برىتەيە لە
شىۋەي قوچكەيىيەكان، لىزىشدا بەھمان شىۋە كە زۇر باۋە
برىتەيە لە شىۋەي قوچكەيىيەكان، لىزەشدا بەھمان شىۋە

چەند جىاوازيەك لەنىۋانیا ھەيە، ھەرەك ھەندىك لە
قوچكەبوەكان بەيى قوچكەن، كە لە ئەنجامى دەھاوۋىشتى
يەك نىشتەمەرو دروست بوون. ھەندىكى دىكەيان كەلەكە
بوەكانى يەك قوچكەيان ھەيە، يان چەند قوچكەيەكان ھەيە.
كە ھەمورىيان يەك كونيان ھەيە، يان ھەريەكىيان دەرچەي
خۇي ھەيە... ھەتە.

لە كۇتايىدا ئەو مادەيەي كەديارى شاخەكەي ئى پىك
ھاتوۋە، جىاوازي زۇرى لە يەكىكەمە بۇ يەكىكى دىكە ھەيە.
ھەندىكىيان لەمادەي ھاوۋىزاۋى بازلىتى تەراۋ پىك ھاتون
(كانە ئاگرىنە گىرەدەبوەكان)، ھەندىكى دىكەيان لە بارستەي
پىكەمە بەستراۋ لە گىرەدەبوۋى پەق پىك ھاتون
(خۇلەمىش، مادەتۋاۋەكان، تاۋىر بەرەھەمە چەشتەكان)
ھەرەك دىۋارى ھەندىكى دىكەيان لەمادەژىلەمۇي بەسەر
يەكدا چوۋ پىك ھاتون، يان گىرەدەبوۋى چىن چىن
پىك ھاتون.

پىنج جۇرەكە:

دەريارەي ئەم جىاوازيە ئالۇزانە زانكانى گېرگانەكان
رۇسايەكان دانائە كەپىنگا بەھەندىك رىكخستى دەدات
دەريارەي شىۋە، ھىزۇ، ماۋەي مانەمە، سىروشتى
تەقەنەمەي، كە ھەمورىيان لە دىاردانەن كە لەسەر دوۋ ھۇكار
بەندىن ئەويش:

ھەبوۋى گازە تۋارەكان كە لە زەمەكەمە دەرەچەن،
پىكھاتەي كىمىيائى مادەژىلەمۇكان لە ئاستى پەردەي پوۋى
دەرەمەي چىنى ئاۋەمەي تۈيكل (ئەسىنۇسىفەيد) دوۋ جۇر لە
گەنجىنەي نىشتى سەرەكى ھەيە، يەكىيام زىاتەر لە پوۋە
نرىكەي، مادە تۋارە گېرگارە ترشەكان. گەنجىنەي دوۋەمىيان
قولتەمە، مادە تۋارە گېرگارەكانى شەن، سىلىكايان كەمەتر
تىدەيە لەبەر ئەمە پىيان دەوترىت مادە گېرگارەتەقەكان. لە
نىۋان ئەم دوۋ گەنجىنەيەدا كۆمەلەيەك تىكەلەي لىكچوۋ
ھەيە، لەبەر ئەمە كۇتايى پىك كەمەتەن لەسەر ئەمەي كە
جىاوازي لەنىۋان پىنج جۇرەكانى ئاگرىندا ھەيە ئەك لە نىۋان
دوۋ جۇردا، لەۋاتىش برىتەي لە (ھوايىنى، ئىسترومبول،
فولكانى، پلىنى، فىنرۇقى) جۇرى يەكەمىيان (مادە ژىلەمۇ
گېرگارەكانى زۇر شەل دەپنەمە چەند گازىكى كەمىيان
لەگەلدايە) كە دەيدات لە نىشتاۋەكانى ھاۋى لە ئۇقپانوسى
(ئارام). ۋەك كانە ئاگرىنەكانى (مۇئالوۋا) (لەبەزى 4100 م)،

موتاكيار كىلوييا. جۇرى نوومىيان (مادەئىلەمۇ گېركارەكان ناوەندىن لەشلىدا، پەستانى گازەكانيان مام ناوەندىيە)، كەسەر بەكانە ئاگرىنى (سترومبوليە)، سىيەمىيان (مادە ئىلە مۇگېركارەكانى زۆر مەن و پەستانى گازەكانيان زۆر، وەك كانە ئاگرىنى (فۇلكانۇ) كە لەنزىك (ئەسترومبوليە)، لە كۆتايدا لە نىوان چوارەم و پىنجەمدا، نموونەى دوايەك لەسەريان وەك شاخى پىلىسە مارتىنىكو، قىزىرۇف لە كەندايى ئاپولى، ئەم دوانە لە راستىدا لىقارتىن لە (فۇلكانى)، يەكەمىيان بەدووكە لىكىشى گەرم و دوومىيانە بەتەقىنەوئى كاولكار جىادەكرىتەو.

جۇرى ھوايىنى دەرياكانى ئىلەمۇ:

كانە ئاگرىنە ھوايىنەكان بونە ھۇى چەند تەقىنەوئەيەكى كاولكار بەتايەتتى لە ئايسەنداي كونگۇ. لەھەمان كاتدا دىمەنىكى چۆلەوانيان خولقاند، كە وەك دەريا ئىلەمۇكان واپوو، ھارون تازىيىف ئەم دىمەنى لە راپۇرتەكەيدا (قوچكە گرگرتوۋەكان) وەسەف كىردوۋە كە دىمەنىكى (ترسىنەرە) لە سانى 1948 دابىنى، كاتىك بەناو دەمى (نېراجو) بەرەو كۆنگۇى بەلجىكى كۆن دا شۆپىتەوۋ دەلىت (ئەو دىمەنە لە قولايى (180م)دا)، يەكەك بىو لەو دىمەنە جوانەكان. لە چارەكى باكورى خۇرناۋادا، تۇ دەيىنىت و گۆنىشت لە ھەلوۋنى دەرياچەى زىندىۋى ئىلەمۇكان دەيىت، ھەروەكو ھەلوۋنىان بەرەوۋام بىت و ھىزىكى قول بىانجولنىت و ئەو تونكەلاستىكىيە پەشەى كە داپىۋشيوۋو لە ھەندىك شويىندا فوارەى پەنگ سورى تۇخيان ئى پەيدا دەيىت لە نىزىكى بەشى باكور، شەپۆلە بەمىزەكان ماۋەى گېركارى شلى سورى تىزى لەگەل خۇيدا ھىناۋ، بەم لاۋلاى بەرزاىيەكانى دەوربەرىدا بارىكەكان كەلەمادە نىشتوۋەكان پىك ھاتوۋن، ھەر كە بەر ھەوا كەوتن ئەوا بەخىرايى دەبىنە كرىستال و شىۋەى شوشەيان وەردەگرت، ئەمەش لەو دىياردە دىگەنەكانە. يەكەك لەوانەى كە دۇزاروۋنەتەو، بىرتىيە لە ھالىمىاوما (بىرە گېركارە ھەمىشەيىيەكان) كە لەدەمى كانە ئاگرىنى لىلوييا دەردەچوۋ، بەلام لە سانى 1924 وون بىو. يەكەكى دىكە لەو دەرياچانەى كە ھەيە، لە قوچكەى كانە ئاگرىنى نىامالچىدايە لە نىزىك نېراجو، كە لە سانى 1938 ووشكى كىرد. و لە سانى 1967، ھاپوۋن تازىيىف تۋانى دوو دەرياچەى دىكە لەبىكى كانە ئاگرىنى ئاراتايى لەنزمەيەكانى ئەپىويىيا بدۇزىتەو.

جۇرى ئەسترومبولى و مادە پىرۇكلاستىيەكان: زۆر سەيىرە كەيەكەم كەس لىكۆلىنىمەۋى لەسەركانە ئاگرىنى سترومبولى كرىنىت زانايەكى بايولۇتى بىو، كە زارو سپانتزانى (1729-1789) بىو كە زانايەكى بەكتىرولۇتى بىو، نارىيانكى بەھۇى ھەلوۋشاندىنەۋەى بىردۇزى، پەيداۋوۋنى خۇيى دەكرە. ئەم كانە ئاگرىنە و كانە ئاگرىنەكانى دىكەى كە لەم جۇرەن، ئاۋەندىكى مام ناۋەندە دىخولقۇتتىن، يان لايەنىكى مام ناۋەندى دىياردە گركارەكانى واتە ھەر لايەنىك لەو، پەلەيەكى مام ناۋەندە لەبوارەكەيدا دادەنرىت. چا ئەوۋە پەلەى شلىتتى ئىلەمۇكەى بگرتەوۋە، يان بەپەلەى پەستانى گازەكان ئىلەمۇكان لەبىكى قوچكەكەدا دىكولنىو، لە ھەندىك جارىدا دەردەچىت بۇ ئەۋەى بەھەموۋ لاكانى شاخەكەدا بىتە خوارەوۋە، لەشىۋەى ئاگرىندا. بەلام گازەكان كە دەيىتە ھۇى ھەلدانى ھاۋىژراى لە مادە ئاگرىنەكان، كە پىيان دەوتىت پىرۇكستى.

لەيۋانايىدا PUR بەراتايى ئاگرىنىت Klastein بەراتايى پىشكۆدنىت، كەبىرتىن لەچەند بارستەيەكو تەبارەى ھەرىەكىكىان زىياتر لەچەند مەترە سى چايەك دەيىت، وەك بۇمب وان (كە بەپىستىكى وەكو پىستى مانگا يان تەشى يان ئانى ووشك) داپۇشرايىت. ھەرچى ئىلەمۇكانە (يان وەك تۇپەلە خەلوۋ وان كەباش نىسوتابت، يان وورە بەردەكان، يان لم، خۆلەمىش... ھەد، ئەم ھەموۋ ھاۋىژراۋە گېركتوۋە، دەبە ھۇى دروست بوۋنى ئاۋىرە ئاگرىنە چىن چىنەكان، كەپىيان دەوتىت پوزولان.

جۇرى فۇلكان و گازەكان:

تەقىنەۋەى كانە ئاگرىنەكانى فۇلكان لەمىژۇردا تەنھا پانزە جار بوۋى داۋە كە دواۋەمىنىيان لەسانى 1890 دابوۋ ھەرچى ئەم جۇرەيە بەبىن ئەۋەى جىگايان بەجى ھىشتىن تىپەر نەبوۋن، ئەى كاتە ئاگرىنەى كەلەم جۇرەن، بىو بەھۇى خستەۋەى ترسو شىتتى، تەقىنەۋەى مادە تەقەمەنىەكانى وەكو دەنگى ھەروۋ بروسكەۋايە، بەلام مادە ئىلەمۇكانى زۇرملەن و لە مارەى چەند خولەكىكى كەمدا لەناۋ دووكە لىكىشەكەدا يەك دەگرىن و چى دەبەنە، بەرىستىكىان لەئىژدايە كە لە گازە پىستىنارەكان پىك ھاتوۋن. كاتىك بەرىستەكە لادەچىت، بۇ ھەوا دەردەچىتەبەشىۋەى خۆلەمىشى بلىسەدار كە لەشىۋەى قارچكدا دەيىت، كە

شىۋەكەي ئىزىكە لەشىۋەي تەقىنەۋەي ئەتۈمى، پاشان بەسەر كىلگەكەي ھاسىنىدا دىتە خوارەۋە. كانە ئاگرىنە ئۆلكانىيەكان، دانمىرئىت بەھۇكارى ئەي كارەساتەي كەبەسەر ئەندەنوسىيا داھات چۈنكە ھارۋىز راۋەكان بوو بەھۇي سوتاندنى دىھاتەكان، يان لەبەر ئەۋەي قەدىلەكانى داپۇشى بوو ھۇي بارانى كەمەرىيى لەشىۋەي لاھارۋى لىتەيى لەناۋبەر ۋەك كانە ئاگرىنى پاپاندايان لەسالى 1772 كەبوو بەھۇي كوشتنى سىن ھەزار كەس، جالونج جونج (1882) بوو ھۇي كوشتنى چوار ھەزار كەس، كلود (1919) كە بوو ھۇي كوشتنى 5500 كەس.

جۇرى پلىنى ۋە ئەلەگەرەكان

لە سالى 1902 دا لەشارى سان پىر لە مارتىنىك، ھىچ كەسىك ئەمابوو كە ئەۋەتقەنەۋە ئاسانەي بەيىدا بىت كە لە كانە ئاگرىنى پىلە لە سالى 1851 دا پوۋىدا. ئەم كانە ئاگرىنە بەشىكە لەم دىمەنە جوانانەي كە ئەم شارەي پىناسراۋە، خەلگى ئەم شارە لە پۇژانى يەكشەماندا دەچنە دەرەۋە بۇ سەردانى ئەم ئاۋچەيە بۇكات بەسەرىدىن.

لەناۋەپاستى مانگى نىشاندا لەسەر قوچكەي كانە ئاگرىنەكەۋە ھەندىك لە دوۋكەل ئەھاتە دەرەۋە، خەلگەكە

جگە لەۋدىمەنە جوانەكەي ئەم دىاردەشيان دەدى، تاۋاي لىھات دوۋكەلەكە چىپ دەبۇۋەۋە ۋاي لەگيانەۋەرانى ئەم ئاۋچەيەكە كە بىرە بىرە بۇ بەرزايىيەكان كۈچ بىكەن، ھەروەھا دەنگى ھاۋەي دەرياكەش لەگەل بەرز

بوۋەنەۋەي پەلەي گەرمەكەي بۇ ھەۋا بەرز ئەبۇۋە لە پۇژى 5 ئايار، يەكەمەن بەخشىنى ئەم پوۋداۋە دەستى پىكىردو ئاۋەكە بەھەر كۆيىك پۇزىشتايە دارو پەردوۋى پاشەپۇي لەگەل خۇيدا دەھىتار بەسەر بەرزىيەكاندا بۇلۇ دەبۇۋە، بوو ھۇي كوشتنى 24 فەرمانىبەر لەيەكەك لەكارگەكانى شەكردا ئەمە بوو ھۇي ئەۋەي كار بەدەستان پىرسىيار بىكەن كە ئايا پىۋىستە شارەكە چۆل بىكرىت، لە ھەمان كاتدا ۋولاتكەي بەھاجكەرتىن كاتى پىش ھەلبۇزەندا دەپۇشت، جەنەرال



موتىيە لە بەيەننىكدا بۇ خەلگەكەي بۇلۇكرەۋەۋە تىيادا پاي گەياند كە بىرو پاي (لېژنەيەكى زانستى) كە ئەم پوۋداۋە ترسى ئىيە لەسەر دانىشتوان. ماۋەيەكى ئۆرى نەخاياند، لەۋەۋەي ئەم سىن پۇژەدا لەكانە ئاگرىنەكەۋە دوۋكەل پەش دەرچوو، كە بەسەر ئاۋچەكەدا بەشىۋەي تەمى سۈرى تىزى پەش تىپەردەبوو، لەشەۋى 7/8 ئايارد، ھەموو خەلگە ئامانەبوون بۇ ھەلھاتن، بەلام بەداخەۋە، ئەم خۇ ئامانەكەردنە دوۋكەوت. لە سەعات 8 بەيەننىدا لوتكەي شاخەكە تەقىمەۋە، ھەروىكى گەرم كە بەراستى جۇگەيك لە ئاگرى داپارىۋو، ۋەك دەرچوۋنى ئاگرى بلىنسەدارو ۋابوو لە كۆردە كەسىن چىركەي نەخاياند، بەرەۋ پەندەرەكە ھات ئەۋەندەي پىن ئەچو ئاۋى كەندارەكە كۆلۇ بوو بەھۇي كوشتنى 28 ھەزار كەس، كە كەس پىزگارى ئەبوو جگە لە چەند كەسىكى كەم كە لەسەر پوۋى ھەردوۋ كەشتىكەي پوۋدامو پوۋپايەمانبوون، ھەروەھا كەسىكى گىراۋى رەش پىزگارى بوو، دىۋاي ئەم تەقىنەۋەۋەيە يەچەند پۇژىكەۋە دىۋاي ئەۋەي كانە ئاگرىنەكە گەپايەۋە بارى كىفت بوون، ستونىكى گەۋرەي لەبەردى ئەنىست (ژىلەۋى ترشى زۇر مەلت) بەجىن ھىشتو، كە بەخىرايى بەھۇي مۇكارەكانى ھەۋاۋە ۋوردوۋخاش بوو.

جۇرى قىزۇۋى

لەۋ تەقىنەۋە كانە ئاگرىنەي كە لە جۇرى قىزۇۋىن، ژىلەۋەكانى زۇد مەن، بەپەلەكە كە بەچاۋ ناپىنرەن چۈنكە ھەر ھەموۋيان دەگۇرپىن بۇ تەقىنەۋەيەكى گانزى گەۋرە، شاخەكە كارل

دەكاتو، ھەروىكى پىر لە تەپو تۇز دەكاتەۋە ھەۋاۋە كە لەۋانەيە بگاتە بەرزى 30 كم، ۋە دەتوانىت بگاتە نىزىكەي 3 ئەۋەندەي چىۋەي گۆي زەۋى، پىش ئەۋەي پەرشو بۇلۇبىتەۋە، ۋەك لەكاتى تەقىنەۋەي كانە ئاگرىنى كراكاتودا پوۋىدا.

شارى ناپۇنى بۇ بارەكاي كۆمەلەي نىۋەۋەلەتى بۇيىكۆلىنەۋەي كانە ئاگرىنەكان ھەلبۇزرا، چۈنكە دەكەۋىتە بىكى كانە ئاگرىنى قىزۇۋ ۋە، ئەۋەكانە ئاگرىنە ئەفسانەيەيى

جەپى قەدەغە كەمدىنى مىدال بوون

ئووش بوون بەشىر پەنجەنى رىخۇلە

كەم دەكاتەو

تويزمەرە ئىتالىيەكان رايانگىيان كە ئىستروژىن (Estrogen) كە مۇرمۇنى مۇيە كە لەجەپى قەدەغە كەمدىنى مىدال بوون دا بەكارىدەت دەشى يارىدەي ژنان بىدات لە قەدەغە كەمدىنى تووش نەبوونىيان بەشىر پەنجەنى رىخۇلە.

كسارو لافشيا پىزىشكى مەلبەندى لىكۆلىنەمەي نەرمەن لە مىلانۇ روتى لىك تويزىنەوانەي كە كراون پەيەمەندى پىچەوانەي لەننىوان بەكارهيناننى جەپى قەدەغەي مىدال بوون رىزەي تووش بوون بەشىر پەنجەنى رىخۇلە نەرخستوۋە مۇي كەم بوونەمەي مەردن بەشىر پەنجەنى رىخۇلە لە ژناندا لەمەمەي لىك سالاندا قارادەيەك دەكەرىتەمەي پى بەكارهيناننى جەپى قەدەغەي مىدال بوون. تويزمەرەوان نەرمەيەن بەدى كەم مۇرمۇنى ئىستروژىن لەناو جەپى قەدەغەي مىدال بووندا مەيە، كار لە كەم كەردەمەي تووش بوون بەشىر پەنجەنى كۆلۈن دەكات لەمەنگەي كەم كەردەمەي ترشەكانى ژراو كە پەيەمەندىيان بەشىر پەنجەنى رىخۇلەمەي بەتەرەي سەلمەنراۋە، مەرمەھا مۇرمۇنى ئىستروژىن رىزەي نەردەنى مۇرمۇنى (A.G.F) كە لەناو خۇندە مەيە كەم دەكاتەمەي، كەزىاد بوونى رىزەمەي مەيەتە مۇي تووش بوون بە نەخۇشى شىرپەنجە چۈنكە خانەكان زۆر بەخىرايى دابەش دەپن. ئاشكرايە كە شىرپەنجە لەناو خانە ئاساغەكاندا پوۋ دەدات و وايان ئى دەكات كە زۆر بەخىرايى دابەش بىن و لەزىر كۆنترۇلدا نەرجن.

internet

نيان

كە لە سالى 79ز دابوۋ بەمۇي كاولكەردىنى شارى پومپىو، مەكولانىوم، سترابىيا، كە بەتەرەي كاولى كەردن، لىك تەقەنەمەيە يەكەك لە قوربانىيەكانى نوسەرى كۆن پىللىنى بوو، دواي لىك مۇرۇۋە، 45 جارى دىكە كانە ئاگرىنەكە تەقەنەمەيە، لەگىرنگەرتىن تەقەنەمەيەكانى لە سالى (472، 1036، 1631، 1822، 1906، بەلام دواھەمەن تەقەنەمەيە سالى 1944 بوو، كە ئەمەش بوو مۇي نەمەي ئاگرەكەي ترسى زۆر بختە دلى دانىشتوانى ئاۋچەكەمەي، بەپەلەيەك كەمەندىك لەپىيوانى پەرمەمەننىان زەوىزار، ئەم مەلەيان قۇستۇتەمەي، لە پۇزۈول لە سالى 1970 بىلويان كەردەمەي، كە تىشكىكىيان بىننىومەي، نىزىكە لە پوۋدانى تەقەنەمەيەكى نۆي، كەوايان لە جوتىيارو راۋچىيەكانى لىك ئاۋچىيەكەرد كەمەزى بىن بەفۇشتىنى زەوىيەكانىيان بەنرخىكى مەرزەن، بەلام مەروىن تازىيەك لەكاتى گونجاۋدا فرىيەن كەمەت و تۈانى لە تەلەيە پىزگارىيان پىكات، بوونى لىك پىچو پاگەندەيە كە لە نىزىك مەلۇنى كانە ئاگرىنەمەيە بەمۇرۇبختەمەي، لىك كانە ئاگرىنەمەيە كە لە جۇرى كە لەجۇرى قىزۇقىش، دا دەنرەت بەمەيىزىرتىن جۇرە لەكاتە ئاگرىنەكان، كە دەيىتە مۇي كارەساتى كەمەي.

لە سالى 1815 لە نەورگەي سەمەيەي بچوكسى نەندەنوسىا، بوو مۇي پوۋدانى كانە ئاگرىنى تومبورا، چەند قوربانىيەكى پىنەبوو. لە سالى 1883 لەمەمان ئاۋچەدە، تەقەنەمەيە كانە ئاگرىنى كرا كاتوا بوو مۇي كوشتىنى 36 مەزار كەس، پاشان بوو مۇي پوۋدانى شەپۇلى نەريايى بەمەيىز، كەبلاۋىۋە تا كەنارەكانى يابان.

تا ئىستە بەمەيىزىرتىن تەقەنەمەيە لە مەمۇ مۇرۇۋە، لىك تەقەنەمەيە بوو كەلە مەمەي شەپۇلىكدا بوو مۇي، لەناو بىردىنى شارستانىيەت مەيەنەيەي كەمەي لەدۇلى ئاۋمەست لە نەرياي ئاۋمەند، مەندىك باۋەرەيان وايە كە ئەم پوۋداۋە مۇي نەروست بوونى ئەفسانەي ئەتلاتتىسە، كە نەلەت نەورگەي تىراكە شارى تەتلاتتىسى جۈانى بەمەۋادە فېرى وەيچىي ئى نەمەۋە جگە لە نەورگەي سەنقورىسى بچوك نەيىت، تا ئىستە نەمەۋە تۈند شەپۇلە نەريايى يەي كە بوونە مۇي تەقەنەمەيە كانە ئاگرىنەكان بىلويۇتەمەي لەم كاتەدا خۇلى مۇشى كانە ئاگرىنەكە بەسەر زەوىيەكانى مەسردا بىلۇ نەبوۋە مەروەك باران لەخۇيىن نەبارى، وە لەوانەيە ئەم دىيارەيە بىت كە لەننىجىلدا پارىزگارى ئى كراۋە.

کردنەوهی ئیمەیلی نوێ و پۆست کردن لە Yahoo هوه

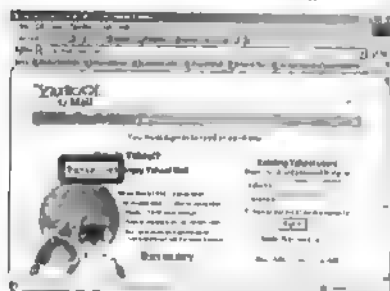
رێبوار ئەورەحمان

ئیمەیلێ کەرتێتەرە (دووەمیشیان شوینی (پاسۆردی
ئیمەیلەکیە.

باسەکی ئیمە لەسەر لای چەپە، کەلتەرە دەتوانین
ئیمەیلی خۆمان لەم سایدەدا بکەینەوه.

لەلای چەپ نووسراوه Sign up now to enjoy yahoo mail
واتە کلیکی ئێرە بکە تا بتوانیت پەییوەندی بەئیمەیلی
yahoo بکەیت.

ئێستا کلیکی ئەم نووسراوه دەکەین، ئەو واجهەیه دیتە
بەرچاو وەک لەوێنە (3) دا دیارە.



سەرئێستە
واجهەیه بێدە،
لێرەدا سێ
هەلبژاردنت
دەخاتە
بەردەست.

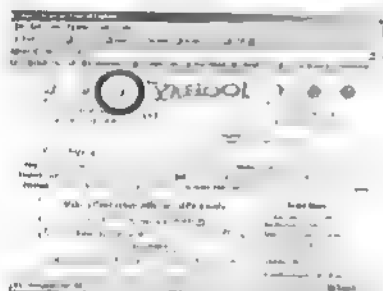
بابزانی هەریەکەیان بۆ چیه:

1. ئیمەیلی خۆپای (بێ بەرامبەر): تۆ لەم رێگەیهوه
دەتوانیت ئیمەیلی خۆپای (بێ بەرامبەر) بکەیتەرە،
کەناوەکی بەم شێوهیه دەیت: NAME@YAHOO.COM

سایدی (YAHOO- یاھوو) یەکیکە لەسایدە هەر
بەناوبانگ و خزمەتگوزارەکان، یەکیک لەدیارتەرین
خزمەتگوزارییهکانی ئەم سایدە (ئیمەیلی خۆپای) یە،
بەجۆرێک کەمەموو بەکارهێنەرێک دەتوانیت بێ بەرامبەر
ئیمەیلیک بۆ خۆی بکاتەرە. تەنها شتێکی شەپەیهوه
سایدەکە نەردەخات بەئیمەیلەکی تۆوه ناوی سایدەکیە
کەوهک پاشگرتێک دەکۆتێتە دواي ناوی ئیمەیلەکەت، بەم
شێوهیه: username@yahoo.com

سەرەتا بابزانی چۆن دەتوانین ئیمەیلیکی نوێ بکەینەوه
ئەو هەنگاوانە چۆن کە پێویستە بترین، پاشانیشت دیتین سەر
چۆنیەتی پۆست کردن لەرێگە ئیمەیلەوه.

سەرەتا کلیکی check email دەکەیت وەک لەوێنە (1) دا
دیارە، پاشان واجهەکە دەکۆتێت و بەو جۆرە وێنە (2) ی
لیدیت.



لەوێنە (2) دا
لای راست دوو
جێگە هەیە،
یەکە میان ناوی
ئیمەیلەکیە
(نەگەر پێشت

ده‌نووسی، جا یان ناوی باوکت، یان هەر نازناویکی تر که‌تۆ پښت خۆشه، له‌وینە‌ی (5) دا نووسیومانە (awrahman).

11. زمانی ئیمه‌یلە‌که‌ت؛ له‌م خانه‌یه‌شدا ئەو زمانە دیاری ده‌که‌یت که‌له‌ئیمه‌یلە‌که‌تدا به‌کاربه‌یت، واته‌ تۆ "به‌کاره‌ینەر" ده‌ته‌وی کاتیکی ئیمه‌یلە‌که‌تت کرده‌وه، نووسینه‌کانی به‌چ زمانیک نووسرا‌یه‌ت.

12. هه‌م‌یه‌کی پۆسته‌یی: له‌م خانه‌یه‌دا ده‌ییت هه‌م‌ای پۆسته‌یی و‌لاته‌که‌ی خۆت بنووسی، کاتیکی و‌لاته‌که‌ت (عیراق) هه‌له‌ده‌ژۆریب پێورسته‌ ژماره‌که‌ش بنووسی (984).

13. به‌ته‌نیشتییه‌وه‌ نووسراوه (Gender - ره‌گه‌ن): لێره‌شدا ره‌گه‌زی خۆت ده‌نووسی، ره‌گه‌زیش به‌واتای (نێر - مێ).

14. کار: له‌م خانه‌یه‌دا کاره‌که‌ی خۆت ده‌نووسی، واته‌ تۆ چ کاریک ده‌که‌یت، به‌لام واباشتره‌ بنووسی (others - جگه‌ له‌هه‌موو ئەمانه‌) چونکه‌ ئەگه‌ر کاره‌که‌ی خۆت بنووسی ره‌نگه‌ له‌و رووه‌وه‌ نامه‌یه‌کی یه‌که‌جار زۆرت بۆ بنێری که‌سوود له‌زۆربه‌ی وه‌رناگریت، یان له‌مه‌لبزاره‌نی ئاره‌زووه‌کاندا که‌واتر دینییه‌ سه‌ری، چهند لایه‌نیکی ئاداتی تا داوا به‌که‌یت له‌و لایه‌نانه‌وه‌ نامه‌و زانیاریت بۆ بیت.

15. پێشه: لێره‌شدا پێشه‌که‌تی بۆ ده‌نووس، واته‌ له‌و پێشه‌یه‌ی ده‌یزانی.

16. به‌وادا‌گه‌ڕانی خه‌لك ده‌نووسری: لێره‌دا ئەگه‌ر له‌و كه‌سانه‌ی كه‌ده‌یان‌ه‌وی زانیاری له‌سه‌ر شوێنیک یان شتیکی په‌یدا بکه‌ن که‌په‌یوه‌ندییه‌کی نزیکی په‌تۆوه‌ هه‌یه، بۆی ده‌نووسری، بۆ نموونه‌ من نووسیومه (عیراق)، ئەگه‌ر كه‌سیك بیه‌وین زانیارییه‌ك له‌سه‌ر عیراق به‌ده‌ست به‌خات و له‌سایته‌ی یاهوودا بۆی بگه‌ڕێ و نه‌توان و‌لاتمی بده‌نه‌وه، ئەوا ره‌نگه‌ ناوینشانی ئیمه‌یلی تۆی بده‌ن و ئاگاداری بکه‌ن كه‌وا تۆ عیراقیت و نه‌ویش پرسیاره‌کانی به‌شیوه‌ی نامه‌ ئاراسته‌ی تۆ بکات، یان ئەگه‌ر تۆ زانیاریت له‌سه‌ر ئیمه‌یلە‌که‌ت دانابێ و هه‌ر كه‌سیك پێویستی به‌و زانیارییه‌ هه‌ییت، سایدته‌که‌ هاوکاری ده‌کات، له‌ ده‌سته‌واژه‌که‌ی دوا‌ی هه‌م‌ا که‌دا ته‌نکید له‌سه‌ر ئەوه‌ ده‌کاته‌وه‌ که‌ ئایا تۆ "به‌کاره‌ینەر" ناوی و‌لات و شه‌اره‌که‌ی خۆت راست نووسیوه؟ لێره‌دا ده‌توانیت راستگۆیانە و‌لام بده‌یت‌وه‌، ئەگه‌ر راست نه‌تنووسی‌ی ده‌توانی ب‌لێی راست نییه، به‌دانه‌گرته‌ی هه‌م‌ا که‌، ئەگه‌ریش راست بێ ئەوا هه‌م‌ا که‌ دانه‌گریت.

18. له‌ده‌سته‌واژه‌که‌ی خوار هه‌مه‌شدا به‌داگرته‌ی هه‌م‌ای (راست)ه‌که‌، سایدته‌که‌ له‌هه‌موو شتیکی نوێ و تایبه‌ت و زاخاو ده‌ره‌وه‌ی مێشک ئاگادارت ده‌کاته‌وه، واته‌ ئەو شتانه‌ت به‌شیوه‌ی نامه‌ بۆ ده‌نێری، که‌نه‌مانه‌ راسته‌وخۆ له‌سایدته‌که‌وه‌ دیت و پێیان ده‌وتری نامه‌ی تایبه‌ت.

19. له‌دوا‌ی ئەمانه‌ش (ئاره‌زووه‌کان - هه‌یات) دیت، که‌له‌خواره‌وه‌ ژۆر بواری بۆ داناویت که‌یه‌ك له‌دوا‌ی یه‌ك ئەمانه‌یه: (زاخاو ده‌ره‌وه‌ی مێشک، مائ و خیزان، ته‌ندروستی، مۆزیک، کار (پیشه)، ته‌کنۆلۆژیا، حساباتی پاره‌ی تایبه‌ت، کاری بچووک، وه‌زش، گه‌شت، پێشپێکی ئه‌سپ سواری) ئەم سایدته‌ له‌گه‌ڵ چهند کۆمپانیا و ئازانسیکدا هه‌قدی کرد‌وه‌ که‌پۆزانه‌ تازه‌ترین گۆڤان و رووداو له‌هه‌ریه‌ك له‌و بوارانه‌ی سه‌ره‌رده‌ا بۆ به‌شدارانی ئیمه‌یلی یاهوو بنێری، تۆش ده‌توانیت به‌داگرته‌ی هه‌م‌ای (راست) له‌سه‌ر هه‌ریه‌کی له‌و بوارانه‌ رۆژانه‌ دوا گۆڤان و تازه‌ترین پێشکه‌وتنه‌کانی له‌و به‌وا‌رت به‌نامه‌ بۆ بیت، ده‌شتوانیت هه‌چ یه‌کیکیان ده‌ستنیشان نه‌که‌یت و هه‌چت بۆ نه‌یت.

20. دوا هه‌نگاویش له‌و وشه‌یه‌ی که‌له‌ناو خانه‌ به‌ره‌نگه‌که‌ی خواره‌وه‌دا نووسراوه، تۆ ده‌ییت له‌ناو بۆشاییه‌که‌دا ببنووسیت، واته‌ هه‌ر هه‌مان وشه‌ له‌ناو بۆشاییه‌که‌دا ده‌نووسیت، ئەمه‌ به‌وشه‌یه‌کی نه‌ینی ئەو فۆرمه‌ دانه‌نریت که‌تۆ پرته‌ کرد‌وه‌، بۆنموونه‌ له‌وینە‌ی (6) دا له‌ناو خانه‌ به‌ره‌نگه‌که‌ نووسراوه (rice - مێش) له‌ناو بۆشاییه‌که‌دا هه‌مان وشه‌م نووسیوه‌ته‌وه‌.



دوا‌ی هه‌موو ئەمانه‌ کلیک له‌سه‌ر کلیکی (submit this) form - ئەم فۆرمه‌م بۆ پێشکه‌ش بکه‌ ده‌که‌یت.

پێش ئەمه‌ش له‌و خانه‌ به‌ره‌نگه‌ی ته‌نیشته‌دا سایدته‌که‌ ئاگادارت ده‌کاته‌وه‌ به‌شیوه‌یه‌کی پوخت ده‌نێت: (به‌پرکردنه‌وه‌ی ئەم فۆرمه‌ تۆ به‌هه‌موو شته‌کان رازیت و ده‌ته‌ریت په‌یوه‌ندی به‌ئیمه‌یلی ئیمه‌وه‌ بکه‌یت، چونکه‌ پێشتر هه‌موو یاساکانت خویندۆته‌وه‌ به‌هه‌موو رازی بوویت، ده‌ییت به‌وه‌ش رازی بیت له‌کاتی هه‌ر سه‌رپێچیه‌که‌دا ئیمه‌ به‌سزا ئاگادارت بکه‌ینه‌وه‌).

لەناو بازىنى سىيەمىشدا كەلەي چەپەمىيە، نووسراو (compose) بەكلىك كردن لەسەر ئىم و شەيە واجەكە دەگۆرۈت و تۆش لىرەو دەتوانىت و مەلۇمى مەر نامەك بەدەتەرە كەبۇت ھاتوۋە، يان نامە بۇ ھەركەتلىك بىئىرەت كەدەتەوت.

نامە ۋەركەتتە نامە نەرنە

نامە ۋەركەتتە يان نامە خوتەنەو:

بىگومان تۇ بۇيە ئىمەيلت كردۇتەرە، تارەكو لەم رىگەيەرە ئالوگۇرۈ نامە لەگەل دوررتىن شوتىنى دىناو لەگەل كەس و كارو ھارپىيانى خۇتدا بەكەيت. جابۇيە كاتىك ئىمەيلەكەت دەكەيتەرە، يەكەم ھەنگاۋ پىئوستە كلىك لەسەر (Inbox) بەكەيت، چۈنكە ئەمە خانەي پىشسوازى نامە ھاتوۋەكانە، واتە ھەر نامەكەت بۇ بىت دىتە ئەم خانەيەرە.

سەرنجى وىنەي (9) بە. لەگەل ھەموو نامەيەكى ھاتوۋا چوار شت دەنوسرى، كەيك لەدوای يەك ئەمانەيە.

1. (from) لەپال ئەمەشدا ئەدرەسى ئىمەيلىك دەنوسرى، كەدەلەتە لەر ئىمەيلەي نامەكەي بۇ ئاردووت. واتە لەر ئىمەيلەرە يان لەر ئەدرەسەرە نامەكەت بۇ ھاتوۋە.

2. (subject) لەپال ئەمەشدا ئاۋنىشانىك دەنوسرى، كەدەلەتە لەناۋنىشانى نامەكە، ئاخۇ نامەكە نامەيەكى ئاساييە، يان رۇژنامەيەكە، يان ھەرچۇرە نامەيەكى ترە، خۇ ئەگەر ئەو كەسەي كەنامەكەت بۇ دەنۇرۈت لەم خانەيدا ھىچ ئەنوسىت، ئەو لاي تۇ دەنوسىت: (none).

3. (data) لىرەدا مېژوۋى ئاردەكەي دەنوسرى، واتە لەچ رۇژنىك و چ مانگىكدا ئەو نامەيەت بۇ ھاتوۋە، بۇنمۇنە تۇ نامەيەكەت لە (2001/11/1) دا بۇ ھاتوۋە، بەلام لەبەر ئەو لەسەفەرىك بووت، ئەتتوانىو ئىمەيلەكەت بەكەيتەرە رۇژى 2001/11/20 دەيكەيتەرە، دەبىئىت مېژوۋى ئەو نامەيەت بۇ نووسراو دەزانىت لەچ رۇژنىكدا ئەو نامەيەت بۇ ھاتوۋە.

4. (size) لىرەشدا كىشى ئەو نامەيە دەنوسرىت كەبۇت ھاتوۋە، جا تا كىشەكە رۇژ بىت دەرەك تر دەكرىتەرە، ۋاباشترە كەكىشەكە كەم بىت، ھەر بۇيە زۇرەي رۇژنامە

دوای كلىك كردن لەسەر ئەو كلىكەي لەسەرەرە نووسىومانە، واجەكە دەگۆرۈت و ئەم واجەيە دىتە سەرشاشە.

بۇ نەمۇنە كەسلىك پىش من ئىمەيلىكى بۇخۇي دانائە بەناۋى (rebwar78)، ئىستە پىئوستە من ئارەكەي خۇم بگۆرۈم، يان پاشگىرەك ياخۇد پىشگىرەكى بۇ زىاد بەكەم، لىرەدا من كردم بە (rebwar78).

پاش كلىك كردن لەسەر رازى بوون، واجەكە بەر شىوۋەي دەگۆرۈت كەلەوینەي (8) دا ديارە.

دواتر دەتوانم راستەخۇ كلىك لەسەر (continue to yahoo mail) بەكەم، ياخۇد دەشتوانم لەر چوار ھەلجاردەي خوارەرە چەندم دەوت ھىماي (راست) دابىت، تارەكو رۇژانە يان ھەفتانە ھەوالى سىياسى ۋە ھەنەرى ۋە ھەبىر ۋە جۇرەما ھەوال ۋە پىروپاگەندەي ترم لەر ئازانسانەرە بۇ بىت كەنماژەيان پىكرارە.

پاش كلىك كردن لەسەر (continue to yahoo mail) جارىكى تر واجەكە دەگۆرۈت راستەخۇ دەچىتە ئار ئىمەيلەكەرە، ۋەك لەوینەي (8) دا ديارە.

بەسەپەركردىكى خىزىر ئەم وىنەيە دەبىئىت، ئەمەي لەسەرەرە خراوتە ئار بازىنە گەرەكەرە نووسراو

(welcome rebwar78@yahoo.com) كەنەمەش بەشى كۇتاييەكەي ئار ئىمەيلەكەي مەنە، لەگەل ھەموو نامە ئاردىنىكىشدا كەم بىئىرەم ئەم ئاۋنىشانە بۇ ئەو كەسە دەچىت.

لەخوار ئەمەشەو لەناو بازىنى دوۋەسدا نووسراو (Inbox1) واتە لەناو خانەي پىشسوازى نامەكاندا يەك نامەي نويم بۇ ھاتوۋە. كەلەمەش نامەي پىرۇزىيەي ۋە بەخىزەتەنى سايەكەيە.

سایتهکاتی جیهان ههول دهدهن واجههئ سهرهکییان یان لاپههکانی رۆژنامهکیان زۆر سووک بێت.

زۆر جاران لهکاتی گردنهووی نامهیهکدا دهبینیت هیچ شتیک نهووسراوه، لهه کاتهدا دهبیت تۆ چاو بۆ وشهئ (attachment) بگێریت، چونکه ئهم وشهیه دهلالهته لهووی کهتۆ نامهیهکت بۆ هاتووه، بهلام فایلێکی پاشکۆ (ملحق)، واته ئهو کسهی کهنامهکهی ناردووه، پێشتر لهبههنامهی (word) یان ههر بههنامهیهکی تر نامهکهی نووسیوه یان نامهکه وێنهیهو پاشان (attach)ی کردووهو ناردوویهتی، لهگهڵ یاسکردنی چۆنییهتی نامهئاردا ئاماژه بهوه دهکین که هایلێ (attachmant) چیهو چۆن ئاماده دهکړیت و دهنێردنیت.

پۆسته کردن (نامه ناردن):

وهک لهپێشوه ئاماژهمان بۆ کرد، لهواجههئ سهرهکی ئیمهیلهکت، دوو وشه ههیه، کهبهلائی ئیمهوه گرنگیان ههیه، یهکهمیان خانهئ پێشوازی نامهکان (inbox)هو دووهمیشیان خانهئ نامه ناردن (compose).

لهسهرهوه باسی (inbox)مان کرد، فێستا بابزاین چۆن دهتوانین نامهیهک بنێرن. چا نامهکه نووسین بێت یان وێنه، یان ههر شتیکی تر.

پێش نهووی ههر شتیک بکهیت پێویسته بزانیته نامهکهت بۆ کێ دهنێریت، واته ناوئیشانی ئیمهیلێ ئهو کهسهت لابێ کهنامهکهی بۆ دهنێری.

سهرنج لهوێنهئ (10) بده، دهبینین چوار بۆشاییهه ههیه کهیهک لهوای یهک ئهمانهن:

1. (to) لهه بۆشاییهه پێویسته کۆدی ئیمهیلێ ئهو کهسه دابینیت کهنامهکهی بۆ دهنێریت، لێرهدا پێویسته هیچ شتیک لهکۆدهکه نهپهرێنیت و، بهتهواوی ههمووی بنووسی.

2. (subject) جۆری نامهکه: لێرهدا جۆری ئهو نامهیه دهنووسی کهدهینێری.

3. (cc) کۆپی کاربۆن) زۆرجار تۆ تهنها نامهیهک دهنووسی و دهتوێت لهیهک کاتدا بۆچهند کهسێکی بنێریت، لهه بۆشاییهه یهک لهوای یهک کۆدی ئیمهیلێ ئهو کهسانه دهنووسیت و دهینێریت.

4. (bcc) ئهم بۆشاییههش بۆئهو بهکاردهیت کهئهو نامهیهی نووسیوته، کۆپییهکهی لای خۆت بپارێزی، واته (نسخه)یهک لهو نامهیه لای خۆت بهشێوهیهکی نهێنی دهپارێزی، ئهمهش زیاتر بۆ دهزگا گرنگ و ههستیارهکان بهکاردهیت.

لهخوار ئهمانهشوه بۆشاییهکی گهره ههیه، کهئهمه شوێنی نووسینی نامهیه، تۆ دهتوانیت لێرهدا نامهکهی خۆت بنووسی، ئهگهر نامهیهکی کورت بێت، سهرنجی وێنهئ (11) بده.

بهلام ئهگهر بتهوێت نامهیهک بنێری کهئامادهکراو بێت، واته لهبههنامهیهکی تردا ئامادهت کردبیت، یان وێنهیهک بنێریت، ئهوا لهخوار ئهو بۆشاییههوه نووسراوه (add/delete attachment) کلیکی ئهم دێره بکه، واجههکه بهه شوێنه

دهگۆرێت، سهرنجی وێنهئ (11) بده دێرهکه لههناو بازتهیهکدایه، لهتهنیشتیشتیهوه نووسراوه (none) واته هیچ فایلێکی ئامادهت نییه.

پاش کلیک کردن لهسهر (add/delete attachment) واجههکه وهک وێنهئ (12) دهگۆرێت.

لههه واجهیههشدا کلیکی (browse) دهکیت، واجههکه وهک وێنهئ (13) ی لێدیت. ئێستا ئهو فایلێ دهتوانیت، دهتوانی دیاری بکهیت و کلیکی (open) بکهیت، دواي (open) واجههکه وهک وێنهئ

(12) ی لێدیتوه، دواتر کلیکی (attach file) دهکیت، ئهم هههانه بۆ ئهویه ئهو فایلێ کهتۆ دیاریت کردووه، بههناو ئهو (ئهنقی فایرۆسه)دا بهریت کهلهخوارهو وێنهیهکی دانهراوه، ئهمهش بۆئهویه کهفایلهکه ههر فایرۆسێکی ههبیت بیکۆریت و نهگۆنیزیتوه بۆ ئهو کهسهی کهئیمهیلهکهی بۆ رهوانه دهکیت.

ئەۋەى لەناۋ بازىنەكشدايە نووسراۋە (back to Inbox) ۋاقە بگەرپزەرۋە بۇ خانەى پىشۋازى نامەكان، كەرتەمان پىۋىستە لەكاتى كردنەۋى ئىمەيلدا راستەوخۇ تەماشى ئىمە خانەىە بگەين، تابزانىن چ نامەىەكى نويمان بۇ ھاتۋە.

دۆزىنەۋەس ھەسارەىەكىس دۋانىپى

زاناكانى ئىستىرمەناسى دۋو ھەسارەى نامۇزىان دۇزىيەۋە، كە ھەرىكەىان بەدەۋرى ئەۋى دىكەىاندا لە كەنارى سىستىمى خوردا دەخولتەۋە زاناکان بېۋايان ۋايە كە ئە دۋو ھەسارەىە لە بەردو سەھۇن پىك ھاتۋون كە قەبارەى ھەرىكەىان چەند سەد كىلۋەترىك دەپىت، ئەمەشە كە ۋاپان ئى دەكات لە پىزى ھەسارە قەبارە بچۈكەكان دابىرنىن.

بەلام شارەزىيانى دى لەگەل ئەم دانانەدا رىك ناكەۋن دەلنىن كەقەبارەى ئەم دۋو ھەسارۋكە بچۈكترە ئەۋى كە بەمەسارە دابىرنىت، ھەرچەندە بچۈككىش بن.

زاناکان درىزە بەياسەكەىان دەدەن دەلنىن : ئەم ھەسارەىە دەكۋنە كۆمەلەى گالاكسى كەردۋنىيەكانى كەزمارەىان لەناۋچە دورەكانى كۆمەلە ئىستىرەكۋە لە 70 ھەزار كەمترىيە.

ئەم كۆمەلەىە بەپشتىنەى كۋىبەر ناسراۋە بازىيەك بەدەۋرى خۇردا دروست دەكات كە بۋارەكەى لە دورترىن ھەسارەى گالاكسى لە خۇرەۋە كە ئەۋىش ھەسارەى بىلۋتۋە، تىپىرەكات.

تىمىك لەزاناکان كەزانا كرسىتيان فىولىت سەرىپرىشتىان دەكات دۋو ھەسارۋكەى دۋانىپى يان دۇزىيەۋە كە لەشى كردنەۋى دۋا ۋىنەۋە كە لەرىستگەى ھاۋاى كەنەدى فەرمەسى پىش كەۋتۋەۋە پىيان كەيشتۋە، زاناکان ئامارە بەبۋونى لىكچۈۋنىكى زۇرى نىۋان ئەۋ دۋو گالاكسىيە يان دۋو ھەسارۋكەىە ھەسارەى بىلۋتۋو مانگە گەۋرە كەى بەشارۋن ناسراۋە، دەدەن.

ھەندىك لە زاناكانى ئىستىرە ناسى ۋادەبىنن كە بىلۋتۋ بچۈكترە ئەۋى كە لە رىزى ھەسارەكاندا دابىرنىت.

لەلنىن كە بىلۋتۋو مانگەكەى (شارۋن) پىۋىستە بەگەۋرەترىن گالاكسى يان چەستەى كەردۋنىيەكان لە پشتىنەى كۋىبەردا دابىرنىن ئەك زىات.

دنيا عبدالله
Internet



سەرنچ لەۋىنەى (14)
بەدە، ئەۋەى خراۋەتە
ناۋبازنەكۋە ئامارە بەۋە
دەكات ئەۋ ۋايلەى ئىستە

دىارىمان كىردو (attach file) مان كىرد، ھىچ ۋايرۋىنىكى نىيەۋ نامادەى ناردەنە. ئەۋ خشتەيەشدا ناۋى ۋايلەكەۋ كىشەكەىۋ چۈزى ۋايرۋىسەش دەنۋىسىرئ كەنەگەر ھەبۋوبىن.

دۋاى ئەمە راستەوخۇ كلىكىسى (done) دەكەين، كەلەخۋارەۋە خراۋەتە ناۋ بازىنەىەكى بچۈكەۋە.

پاش ئەمە ۋاجەكە دەگەرپتەۋە بۇ (compose) ۋاقە ۋەك ۋىنەى (15) ئىندىت.



سەرنچ لەۋىنەى
(16) بەدە، ئەۋەى لەناۋ
بازنەكەدايە، دەلالەتە
لەۋەى كەۋايلىكى
پاشكۇ ھەيۋ نامادەى ناردەنە.

ئىستە تەنھا ھاۋەتەۋە سەرنەۋەى كلىكىسى (send) بگەىۋ نامە رەۋانە بېى. ۋەك لەۋىنەى (16)دا دىيارە،



دۋاى ئەۋەى كلىكىسى
(send) دەكەيت، ئەگەر
لەكۇدى ئىمەيلەكەدا
ھەلەىەك ھەبىت، ئەۋا
نامەكە ئاپۋاتۋ پىت

رادەگەپەنىت كەھەلەىەك لەناۋنىشانەكەدا ھەيە، ئەگەرىش كۇدەكە راست بىت، ئەۋا پىت رادەگەپەنىت كەۋا نامەكە گەيشت، ۋاجەكەش ۋەك ۋىنەى (17) ئىندىت.



سەرنچ بەدە،
لەسەۋوۋ بازىنەكۋە
دېرېك نووسراۋە (your
mail (nama) has been
sent to:
rebwork@maktoob.com
(ۋاقە ئەۋ مەيلەى تۇ

كەناۋى (نامە)يە ئىزدرا بۇ ئىمەيلنى (rebwork@maktoob.com)، ئەمەش ئامارەيە بەۋەى كەھىچ ھەلەىەك لەكۇدەكەدا ئەبۋەۋ، نامەكەش ۋەك پىۋىست گەيشتۋە بەشۋىنى خۇى.

گازەكانى دەمار

عبدالرحمن عبدالله خەمە صالح

تاقىگەي نەخۇشخانەي مەدائىن - سەيئەنى

قەدەغەكرەوه)، لە نموونە بۆلۆمەكانى ئەم جۆرەش وەك گازەكانى تابوت و سارىن و مەلاسيون.

تابون (Tabun) ناوە كىمىيائىيەكەي برىتىيە لە :

بەريگەي شرادەر- گىبهارد Dimethylamin Cynidethyl Phosphate و ئەم ماددەيە دەكرىت. يەكەم جار Dimethyl amino Phosphoryldichloride نامادە نامادە دەكرىت لە كارلىككردنى Dimethylamin و Phosphoxy chloride لە پاشان بەرەمى ئەم كارلىكە لەگەن سەيئەنى سۆديۇم و كەولى ئەسلىل كارلىك دەكەن بۆ بەرەم هەتتائى تابون.

سارىن (Sarin) ناوێ كىمىيائىي برىتىيە لە :

Isopropyl methyl fluorophate و ھەروەھا بە (T-144) یش ناو دەبرێت و بەكار دەھێنرێت بۆ قەلاچۆكردنى نەخۆشىيەكانى بواری كشتوكائى و ھەروەھا لەبواریكانى سەريازىدا. (مەلاسيون) یش ھەمان بەكارھێنانەكانى (سارىن) ى ھەيە. زۆريەي گازەكانى دەمار (ناوێتە ئەندامىيە ژەھراوىيەكانى فوسفور) لە گىراوێ ھايپوكلورىتى سۆديۇم يان ھايپوكلورىتى كالىسيۇمدا ھەلدەومشێن و شى دەبنەوہ بۆ مادەي نازەھراوى بۆيە ئەم گىراوانە بەكار دەھێنرێن بۆ پاككردنەوہ يان لابردنى كارىگەريي ئەو گازانە لە كاتى بەركەوتنەكاندا.

ئەو ژەھرە كىمىيائىيەكەي كە لە يولرى جەنگدا ناويان لێنراوہ گازە ژەھراوييەكان (يان چەكى كىمىيائىي) چەند جۆريكيان ھەيە كە چەند ريگەيەكى جياواز بەكار دەھێنرێت بۆ پۆلێنكردن و جياكردنەويان، يەكێك لەو ريگانە كە لە ھەموويان باوترەو زۆريەي دەولەتان بەباش و ئاسانى دەزانن و پەيپەري دەكەن پۆلێنكردنى ئەو گازانەيە بەپيى كارىگەرييان لەسەر لەش و ريگەكانى خۇياراستن و چارەسەر كردنى تووشبوو پييان، وەك: گازە كارىگەرەكان لەسەر ناوپۆشسي ناوہوہي لەش و سەيەكان، گازە كارىگەرەكان لەسەر پيەست و خانەكانى لەش (سووتێنەرەكان)، گازە خنكيئەرەكان، ئەو گازانە دەكەين كە گازەكانى دەمارە.

گازەكانى دەمار (كەپيشيان دەگوترێت گازەكانى فوسفور) ئەو ناوێتە كىمىيائىيە ژەھراوييەكەي كە توخمى فوسفور لە پيگەتتياندا ھەيس كار دەكەنە سەر دەمار و دەبنە ھۆي پەككەوتن و وەستاندننى فەرمانەكەي و بەو شىوہەي ئەندامەكانى لەشى ھەرقەوتوو تووشى ئىفليجى دێن و لەئەنجامدا ژيانى لەدەست دەدات.

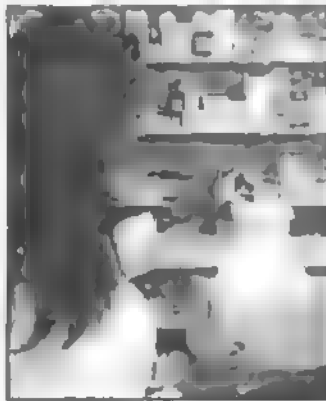
گازەكانى دەمار چەندىن جۆر ناوێتەي كىمىيائىي ژەھراوى لەخۆ دەكرىت كە لەبواری سەريازيشدا وەك چەكىكى كىمىيائىي بەكار دەھێنرێت (ھەرچەندە لەدراوى جەنگي جياھانى يەكەمەوہ بەكارھێنانى گازی ژەھراوى لەو جەنگەدا.. لەلايەن كۆمەلگاي نۆوہوئەتيەوہ بەكارھێنانى

- 2- هەوکردنی بۆری هەناسە لە گەل پشاندەووە زەرد هەلگەران.
- 3- زیادبوونی دەردراوی لیکە بۆژنەکان و میژ پانەگرتن.
- 4- سەر ئیشەییکی توندو گێژ بوون و لەپاشان بووراندەووە لە بێچوونەووە نەبوونی توانا بۆ قسەکردن.
- فریا گوزاری و چارەسەرکردنی تووشبوو بە گازەکانی دەمار؛
- لەم پووەوە ئەم هەنگاوانە جێ بەجێ دەکرێت:
- 1- دوور خستەووەی بەرکەوتوو بـەم گازانە لەناوچە ژەهراوییهکە.

- 2- ئەنجامدانی هەندیک فریادگوزاری سەرمەتایی بەگوێزە پێویست.

- 3- لابردنی گازەکە لەسەر ئەو ناوچانەی پێست کە بەری دەکەوێت ئەویش بەهەلمزینی بەلۆکە یان پارچە قووماشی پاک بۆ ئەوێ زیاتر باژوونەبیتهو، دواپس ماددە (مۆنۆ کلۆرامینی) لێدەدرێت یان بە ئاو سابون دەشۆرێت.

- 4- لێدانی دەرزێ ئەترۆپین Atropine کە دژی زیادبوونی دەردراوەکانی لەشە، یان ئەوێ کە ناو دەبرێت بە Atropen PAM تاکو دەخرێتە ژێر چاودێری پزیشکەر کە ئەویش بەردەوام دەبێت لە لێدانی دەرزێ ئەترۆپین تا کاریگەرییهکانی ژەهراوی بوونەکە نامینێت (لە کاتی بەرکەوتنە خەستو کاریگەرەکاندا بەم گازانەو بەکارهێنانی بێ زۆر لە ئەترۆپین بۆ نەهێشتنی کاریگەرییهکانی ژەهراوی بوونەکە.. کەسی بەرکەوتوو پێوستی بەبێ زیاتری ئۆکسجین (O2) دەبێت چونکە کەمی بێ ئۆکسجین لەم کاتاندا لەوانەیە ببێتە هۆی جەلتەیی دل.



سەرچاوەکان:

- 1- مبادیء کیمیاء السموم الصناعية. تألیف: الدكتور عزیز احمد امین 1991.
- 2- الغازات السامة او السلاح الكيميائي تألیف: د. امین رويحة - بیروت.
- 3- مدخل الى الكيمياء الحياتية. تألیف: الدكتور خولة احمد ال فلیح 1986.

ئەم گازانە زۆر کاریگەرن و بەپێی ئەو تاقیکردنەوانە کە لە سەر ئازەل ئەنجامدراون: ئەگەر بێ (2 میلیگرام) تابون لەرێگەیی خوێنەرمووە بدرێت بە سەگ هەوایەک هەلمزێت کە خەستی تابوت تێیدا (100 میلیگرام/ مەتر سێ جا) بێت ئەو لە ماوەی هەژدە (18) خولەکدا دەیکوژێت، وەرگرتنی تابون دەبێتە هۆی بەرز بوونەوێ رێژەیی پۆتاسیۆم و فوسفۆر ئەدرینالین و شەکر لەخوێنداو دابەزینی رێژەیی هیمۆگلوبین تێیدا، بێ یەک میلیمەتر سێ جا لە تابونی شل دەبێتە هۆی مردنی دەستبەجێی ئازەل.

میکانیزمی کارکردنی گازەکانی دەمار لەسەر لەشی مرۆف:

زۆریهێ ئاوێتە ئەندامیییه ژەهراوییهکانی فوسفۆر (گازەکانی دەمار) کار دەکەنە سەر چالاکی جۆری دیاریکراو لە ئەنزیمة تایبەتییهکان کە ئەمەش دەبێتە هۆی گرتن لە رێگەیی بەرپووەچوونی کارلێکە کیمیایییه زیندەگەیهکان لەلەشدا بەشیوێهەکی سروشتی، ئەو ئەنزیمانەش لەم بوارەدا وەک:

Trypsinase, Cholinesterase, Protase, Cytochromoxydase, Dehydrogenase, Carbenhydrase, Carboxydase, Chymotrypsinase, Amylase, MFO, Amidase, Cholinoxidase

ماددە (ئەستیل کۆلین) لە لەشدا بەهۆی ئەنزیمی (ئەستیل کۆلین ئەستەرەز) هەشی دەبێتەو بۆ (کۆلین) و (ترشی سرکێک)، ئەم ئاوێتانەش بەزۆری لە دەمارەکان و ماسولکەکاندا هەیە، وەک زانراوە (ئەستیل کۆلین) بەر پرسیە لە لێدانی دەمارەکان و گواستەووەی کاریگەرییهکانی دەرەو لە سەر لەشو وەلامدانەوێ ئاومندە کۆنەندامی دەمار لەمێشکدا بۆی، بەمەش گەیانندی فرمانی دەمار جێبەجێ دەبێت. کەواتە کاتیگ مرۆف ئەم جۆرە گازانەیی بەردەکەوێت کار دەکاتە سەر ئەو ئەنزیمة (ئەستیل کۆلین ئەستەرەز) و لە چالاکی دەخات، بەو شیوێهەکاری کۆنەندامی دەمار دەووستێت و کۆنترۆلی دەردراوەکانی لەش نامینێت و ئەو دەردراوانە زیاد دەکەن و بەشەکانی لەش توشی ئیفلیجی دەبن و لە ئەنجامدا مرۆف دووچاری مردن دەبێت.

نیشانەکانی ژەهراوی بوون بە گازی دەمار:

گرنگترین نیشانەکان کە لە وانەیە هەموویان بەتەواوی دەریکەون ئەمانەن:

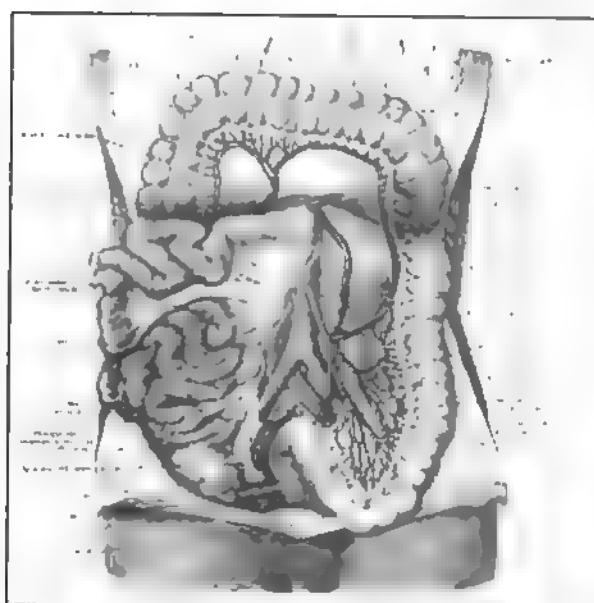
- 1- رەق بوون و گرژ بوونی سەرتاپای لەش.

میتابولیزمی خوراک

لە کۆئەندامی ھەرس دا

پەرچەیی

دانا محمد



خوراک بەشێومیهکی گشتی لەکاربوهیدرەیت و پروتین و چەری و ڤیتامین و ئاو خۆی پێک ھاتو، خانەکان بۆ ئەوەی بەتەواوی ئەو خوراکیانەیان بگاتن پێویستە بێنە ساکارترین شێوە، کاربوهیدرەیت دەبێتە تاکە شەکرەکان و پروتین دەبێتە ترشە ئەمینیەکان ھەرچی چەوری شە دەبێتە ترشە چەری و گلیمسروۆ. بەلام ڤیتامین و خۆنیەکان پێویستیان بە ھەرس نیە و راستەوخۆ لەرێگای مەمیلەکانەوە دەگوێژێنەو بۆ خۆین و لەوێشەو بۆ جگەر و پاشان بۆ بەشەکانی لەش لەرێگای دڵ و خۆنەو.

سەرەتای ھەرسی خوراک لەدەمدا دەست پێ دەکات و بۆ ئەم مەبەستە رۆژانە لیکەرژێنەکان نزیکە 1000 مللتر شلەییەکی رۆن دەڕژن کە بە لیک ئاو دەبرێت و ئەم لیکە دوو جۆر دەردراوی تێدا یە کە بریتین لە :

- ا- شلەییەکی پوونی ئاوی کە ئەنزیمی تایبەتین tyalin ئەنزیمی ئەمیلەزی لیک Salivary amylase ی تێدا یە کە نیشاستە دەگۆرێت بۆ شەکرێ دووانی مالتۆز Maltose.
- ب- شلەییەکی لینج باو کە مادە میوسین gmucin تێدا یە و بۆ لینج کردنی خوراک پێویستە لەکاتی قوتداندا.

pH لیک لە نزیکە 7-8 دەو ئەم بوارەشدا ئەمیلەز دەتوانێت کاری خۆی بکات. لەگەڵ ئەمانەشدا لیک گەلیک ئایۆنی تێدا یە بەتایبەتی:
 $2K^+, Na^+, Ca^{2+}, Cl^-, HCO_3^-, SO_4^{2-}$
 و ھتد

ھېچ ھۆرمۈنلىكى دىيارىكرۈنىيە كە ھانى رۋاندسى لىك
ىدات، لىبىر ۋەو لىك رۋاندن راسىتەوخۇ كەوتۈتە ژۇر كارى
دەمارەكانەو. ھاندانە دەمارەكان لىرىگای رىشالى دەمارە
ھاوسى بىسۈزەكانەو (پاراسەمپەپاوى-Parasymphathetic)
دەگەنە لىكەرژىنەكان لە كەلە دەمارى ھوتەو ئۆوۋە كە پىنان
دەوترىت (زمانە-گەروىى). جگە لەمەش ھەندىك ھاندانى
دەمارە بىسۈزىش (سەمپەپاوى-Symphathetic) ھەيە. بەلام
كەمە، سەرچاۋى ھاندانە كە لە دەماخەو دىت كاتىك كە
مروڧ چاۋى بەخوارىن دەكەوت، يا بۇنى دەكات، يابىرى ئى
دەكاتەو، بىم ھاندانە دەوترىت ھاندانە دەرونى Psychic
stimulation، كە بىچىنەى مەرچە پەرچەكرادارەكانە
conditioned reflex لە تاقىكرەنەوكانى زانای قىسىۋلۇژى
روسى ئىنان- پاقۇۋ ھەرسى لىكى ئەگەر چى لەدەمدا
ماۋىەكى كەم دەخاىەنىت بەلام لەگەل خۇراكدا دەپۋاتە
خوارەو بۇ ماۋىى نرىك چارەكە سەعاتىكىش ئەگەدەدا
ھەركارى خۇى دەكات. ھەرسى لىكى لەدەمدا يا لەگەدەدا
نرىكەى 50% ى نىشاستەى خۇراك دەگۇرىت بۇ مانتۇز.

هروما لیک رۆلئیکی گهروه ده‌بینیت له تمارکردندا چونکه خوراک ده‌تویننیتهموه دهیگه‌یه‌نیته چهشه گۆکلیعیایویه‌کانانی زمان chemoreceptors، و بهوه ئیمه ههست به تمارکردن ده‌کهن، هروما قسه‌کردن ئاسان ده‌کات.

كاتيك خۇراك دىگاتە گەدەر گەدەر پەر دەيىت، گەلىك
تەزىزى كز لە گزىزىون بەناو دىوارەكانيدا تىنەپ دەيىت
كەپنى دەوترىت شەپۇلە كرژىيەكان Tonusيا شەپۇلە
تىكەلكەرەكان MIXing waves، لە ھەر 20 چرکەدا يەك جار،
ئەم شەپۇلانە لای دلە بەشى (Cardiac region)ى گەدەرە
دەست پىن دىگاتو بە مادەى جىيا جىيا باؤ دەيىتو تە
دىگاتە دەرکەرەنە بەشى pylorus كە لەوناوچەيەدايە زۆر
بەھىز دەيىت، ئەم شەپۇلانە دەنە ھۆى چۆلەندى بەشى
دەرەوى خۇراكو دەرەراوەكانى گەدەرە راپەرەكە
ontrum كە ئەمەش يارمەتى زۆر شىل بوونەرەى
خۇراکەكە دەدات.

لهدیواره کانی بهشی خوارهوئی گهدهوه کرمه جولئی
peristaltic waves بههیز دهست پنی دهکات هر 20 چرکه
جاریک تا دهکاته دههکهوانه جولوو لهویشسهوه بههرو
دوانههگرئ. ثمه میکانیزمه بهستینههرو دههکهوانه Pyloric

پمپ تاو دھیریت، کہ ہمہ پال ہکیموسموم دھنین
بہرہ خوارہوم،

رؤیشتتی کیمۆس بمرھو دوانزه گرنی لهژیر کاری دوو
هوکاری سمرهکی دایه:

1- شلېتی کیموس له ګډه ډا

2- پله‌ی چالاکي پستينه‌ري بهرگه‌وانه.

شايىتى كىمۇسىيىش لىسەر چەند ھۆكۈرىك بەندە:

1- جۇڭىي خۇراڭىگە.

2-جوي تي خوراڪه لهدمدا.

3- ئەۋكاتەي بېسىم ھەرسى خۇراكىگە تېگەل بولۇنى

به دهر در او هکان خایان دیو یه تی.

4- توندی تیڤه لېوون و کرمه جوله له دیواره کانی گه ده دا.

هرچی پلهی چالاکی هرکوانه شه لهسه هر دوو
کار بهنده:

۱- پیچمرانه کاری گدھیی Enterogastric reflex کاتیک کہ
نوس بہ پریکی نذر دھگاتہ دورانزہ گریں دھیتہ ہوی بہرز
نہوی پستان لہاو شہم ہشہی ریخولہدا، و شہمش
یتہ ہوی ہرچہ کردارنک کہ پزی ہوترنیت ہرچہ کرداری
نزلہ- گدھی کہ دھیتہ ہوی و مستانی کرمہ جولہی
اری گدھ.

2-مۇرمۇنى رېخۇلە-گەدەيى (ئىقتىزۇگاس-تون-

(Entrogasteron

لهکاتی بوونی بڑکی زۆر له ماده چهره بيهکان له
کيموسدا، ناوپوشی دوانزه گری دهست دهکات به
دروستکردنی و له دانی هومونی ئينتروگاسترون که به هوی
خوینوه دهگويژيتموه بۆ گهدهر قهدهغی جولای
ديوارهکانی دهکات شههش نهبيته هوی دابهزانندی تیکرای
دهراویشتنی گهدهیی، له بهرنوه دهرفه تیکي زۆر له بهردهم
ريخۆلهدا دروست دهبيت بۆ ههرسی ماده چهره بيهکان.

روان‌شناسی گوارشی : Gastric Secretion

ناپوشی گنده ژماره‌یه‌کی زور له رژینی وردی تیندایه که هندیکیان تاک خانەنو مادی لینجی Mucus دهرژن و هندیکی دیکه‌یان شینو‌یان لوله‌یین پنیان دهوتریت رژینه سهرمه‌یه‌کان Chief glands و فرمانیان دهردانی بهشی همرس که‌ری شلاوی گنده‌یه.

لەرىڭاي گاسترېن دەبىت كە پاش دەردانى لەرىڭاي ھەندىك خانەى رېڭىكەكانى ئاۋ گەندەۋە ھانىيان دەدات بۇ پۇڭاندسى ئەنزىم و ترشە مادەكان.

رۇڭاندى پەنكرىاسى:

پەنكرىاس رۇڭىڭى جوت فرمانە، لەناۋەۋە لىنسۇلېن دەرىڭىت. بۇ دەرىشەۋە شلاۋى پەنكرىاس دەرىڭىت كە پەر لە ژمارەيەكى زۇرى ئەنزىمە ھەرس كەرمەكانى كاربۇھىدريەت و چەۋرى و پۇڭىنەكان.

ئەنزىمە ھەرس كەرمەكانى پۇڭىن برىتېن لە:

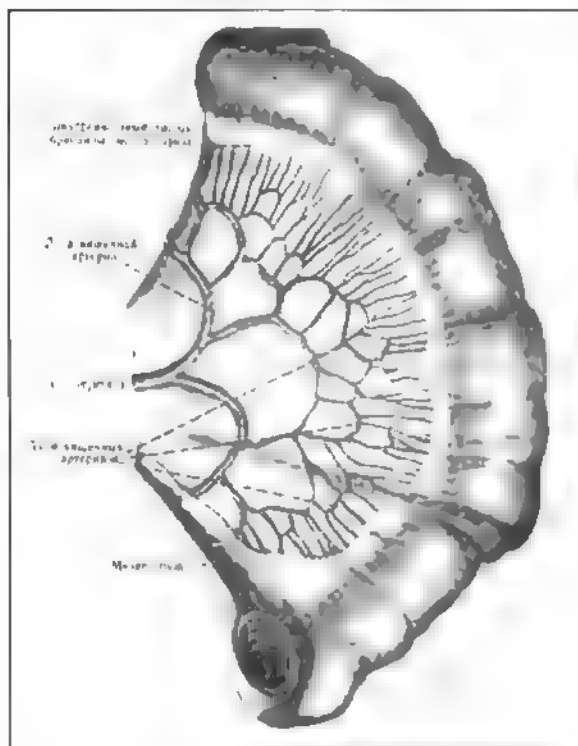
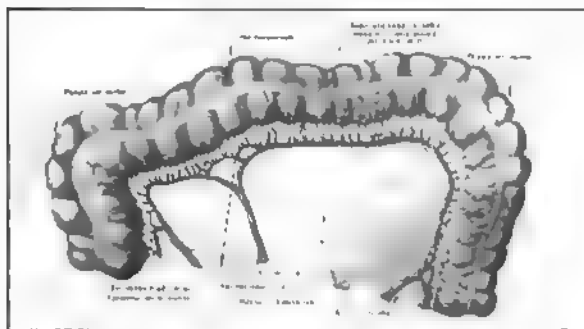
ترېسېن، كىمۇترېسېن، كاربۇكسى پۇلى پىتادەيز Carboxy-polypeptidase، ئەۋەش كە ئاۋكە ترشەكان ھەرس دەكەن.

برىتېن لە: رايبۇنىوكلەيزو دى ئۇكسى رايبۇنىوكلەيز deoxyribonuclease. ھەرچى ھەرسى كاربۇھىدريەتقىشە بەھۇى ئەنزىمى ئەمىلەيزى پەنكرىاس pancreatic amylase و دەدەبىت كە دەبىتە ھۇى شى بونەۋەى ئاۋىي نىشاستەۋ كلايڭۇچىن و زۇرىەى كاربۇھىدريەتەكانى دى جگە لە سللوز، دەيان گۇڭىت بۇ شەكرى دىۋانەى مالتۇز، سەرەپى ئەمانەش ئەنزىمى لاپىەيزى پەنكرىاسى pancreatic lipase تىدايە بۇ ھەرسى چەۋرى.

كۇنتۇلى دەردانى پەنكرىاسى بەھۇى دەمارو ھۇرمۇنەۋە دەبىت، دەمارى بەھۇى رىشالە سەمپەپاۋىيەكانى وئە دەمارەۋە دەبىت، ھەرچى كۇنتۇلى ھۇرمۇنىشە لەرىڭاي دىۋ ھۇرمۇنەۋە دەبىت كە برىتېن لە سكرېتېن Secretin و پەنكرىوزىمىن Pancreozymin.

جگەرو دەرداۋەكانى:

جگەر سەرەپى ئەۋەى گەۋرەترىن ئەندامى لەشە، لەھەمان كاتدا لەفەرمانىشدا لە ھەمۇ ئەندامەكانى دىكەى



لەھەردىۋ ئاۋچەى دئە بەشرو دەرگەۋانە بەش رۇڭىكەكانى لىنچە دەردانى زۇڭىن. بەشەش يارمەتى پاراستى كۇتايى سورىڭچىك و سەرەپى دىۋانزە گىرئ دەدەن لەكارى ترشەتە بەھىزەكانى ئاۋ گەندە.

رۇڭىكەكانى گەندە سى جۇر خانەيان تىدايە كە برىتېن لە:

1-ھىشۋە لىنچە خانەكان mucous nect cells كە مادەى لىنچ دەرىڭىن.

2-خانە سەرەكەكان chief cells كە مادەى پىپسېن Pepsin دەرىڭىن.

3-دېۋارە خانەكان Parietal cells كە ترشى ھايدىرۇكلورىك دەرىڭىن دېۋارە خانەكان كە زۇرچار بەترشە خانەكانىش ئاۋ دەرىڭىن شەيەكى ترشى توند دەرىڭىن كە (PH) مەكى (0.8) يەك لىترى 160 مىلىمۇل لە HCL تىدايە. لەم پەلەيەى ترشەتەدە خەستى ئايۇنى ھايدىرۇچىن لە دەرداۋەكەدا چۈر مىلۇن چار لەخەستەكەى لە خۇڭىندا زىاتەر.

دەردانى گەندەى لەزىركارى دەمارو ھۇرمۇندا دەبىت. كۇنتۇلى دەمارى لە پۇڭاي رىشالە دەمارە سەمپەساۋىە ۋەستىنەرەكان و پاراسەمپەساۋىە ھاندەرەكانەۋە دەبىت (بە ھۇى وئە دەمارەى- دەى كەللەۋە). ھاندانى ھۇرمۇنىش

لەش فېرمانى زىاترە.

جىگىر مەدەي زراو Bile دېزىتە ئاۋ وىدە جۇگە زراۋىيەكانەمە Carallcul، لەۋىشەۋە دەپۇن بىۋ جۇگە زراۋىيەكانە لەۋىشەۋە زراۋ لەۋىشەۋە بۇ دوانزە گىرئى يا دەچنە ئاۋ تورەكەي زراۋومە gall bladder لەرىڭاي جۇگەي سەرمەكەيە cystic duct

زراۋ ھىچ ئەنەزىمىكى ھەرسى تىدانىيە بەلەم بايەخى لەمەرسدا دەگەپىتەۋە بۇ بوۋنى خويىيە زراۋىيەكانە bile salts 1-تىيادا كە يارمەتى چوراندىنى دالۇپە چەۋرەكان دەۋەن دەيانكەنە ژمارەيەكى زۇرى دالۇپى مىكرۇسكۇپى، بەمەش زۇرتىن روۋيان دەخەنە بەركارى ئەنەزىمى لايپەيز lipase.

2-يارمەتى ئەۋە دەۋەن كە بەرئەنجامەكانى ھەرسى چەۋرى (ترشە چەۋرىيەكان) ۋا ئى بىكەن لەئاۋدا بىتۈنەۋە، بۇ ئەۋەي بەتەۋاۋى بىمۇزىن. بەردەۋام خانەكانى جىگەر زراۋ دەردەۋەن بەلەم لەتورەكەي زراۋدا كۇدەبىتەۋە تەكا كە پىۋىستى.

زراۋ لەرىڭاي كىرۇبونەۋەكانى دىۋارى تورەكەي زراۋومە ۋ لەزىر كۇنترۇلى ھۇرمۇنى كولىسىتۇكىن (cholecy stotinin) ۋە دەردەۋىت ۋ ئەم ھۇرمۇنەش لەلەين ئاۋ پۇشى رىخۇلە بارىكەۋە لەزىركارى مەدە چەۋرىيەكانى ئاۋ رىخۇلە دەردەۋىت رۇزانە پىرى دەردراۋ لە مەدەي زراۋ دەگاتە نەزىكەي 500-800مىللىتەر.

زراۋ جىگە لە خويىيە زراۋىيەكان. بىرىك رەنگى زراۋى bile pigment (بۇيە زراۋى) ۋەك بىلۇرۇبىن belirubin تىدانىيە كە لەئەنجامى تىكشاندىنى ئەۋ ھىمۇگلوبىنەۋە پەيدا دەبىت كە لە خۇڭكە سورە شكاۋەكان پەيدا دەبىت. ھەروەھا كۇلىستۇل ۋ ترشە چەۋرىيەكان بىرىك ئەلكترولىتەكانى ئاۋ پلازماۋە، بەتەۋاۋى تائىستقا فەرمانى ئەۋ كولىستۇلە نازانرىت كە لە زراۋدا ھەيە، ۋا پىروا كراۋەكە لەلەين خانەكانى جىگەرەۋە بە شىۋەيەكى لاۋەكى پەيدا بىيىت.

كولىستۇل ۋەك ھەمۇر چەۋرىيە مەدەيەك لەئاۋدا ناتۈيتەۋە، بەلەم يەمۇى خويىيە زراۋىيەكانەۋە لەگەل ئاۋدا تىكەل دەبىت، ۋ لەزىر بارودۇخى فېسىيۇلۇزى ناسرۇشتىش دا لەۋانەيە ئەم كولىستۇلە بىنىشەۋە بەردى زراۋ دروست بىكات، كە لەۋانەيە جۇگەي ھاۋىيەشى زراۋ بىگىر ۋ بىنە ھۇى رىگىرتن لەمەرچونى زراۋ ۋ كۇبونەۋەي بۇيە زراۋىيەكان لە خويىندا، كە دەبىتە ھۇى زەردبونىكى زۇرى سىپىنەي چاۋ پىستىۋ پىنى دەۋرتىت زەردىۋى (يەرەقان - Jaundice). ھەندىك ھاكتەر ھەيە يارمەتى دروست بوۋنى بەردى زراۋ دەۋەن لەۋانە :

1-مۇنەۋەي ئاۋى ئاۋزراۋ.

2-زۇم مۇنەي خويىنە زراۋىە كان.

3-زۇر رۇئاندىنى كولىستۇل لەزراۋدا.

4-ھەركىدىنى ئاۋپۇشى تورەكەي زراۋ.

رىخۇلەش جۇرىك شەلە دەۋرتىت پىنى دەلەين شلاۋى رىخۇلە Succus entricus كە سەرچاۋەكەي دوو جۇر رۇنە بىرىتە لە رۇنەكانى بىرۇن Brunners glands ۋ چالەكانى لىپرېكان Lieberkuhns crypts. رۇنى بۇنەر لە دوانزە گىرئىدا ھەيە، ھەرچى چالەكانى لىپرېكانىشە لە ئاۋپۇشى بەشى ھەرە زۇرى رىخۇلە بارىكەدا بىلۇبونەۋە، لەئەنجامى بەركەۋىتى خۇراڭ بە رۇنى بۇنەردا بىرىكى زۇر لىنچە مەدە دەۋرتىت كە ئاۋپۇشى دوانزەگىرئى لەكارىتېكرىدىنى ترشى ئاۋگەدە دەپارزىت، ھەروەھا لىنچە مەدە لەلەين ژمارەيەكى زۇرى كاسەخانەكان ۋ ئاۋپۇشى رىخۇلەۋە دەردەۋىت.

چالەكانى لىپرېكانىش دەكەۋە بىكى مەمىلەكانەۋە، لەرۇنۇنكا ئەم چالە نەزىكەي 3000مىللىتەر لە دەردراۋەكانىان دەۋرتىت. ۋ (PH)ى ئەم دەردراۋانە لەنۇزان 7.8-8.5 دەۋىن. ئاۋپۇشى رىخۇلە گەلەك ئەنەزىم دەۋرتىت كە بىرىتەن لە :

1-ژمارەيەك لە پىپتايدەيز peptidases بۇ لەتكرىنى فرە پىپتىدەكان بۇ ترشى ئەمىنى .

2-سى ئەنەزىم بۇ شكاندى شەكەرە دوانىەكان بۇ شەكرى تاك كە بىرىتەن لە : سىكەرەيز sucarase، مالتەيز maltase ۋ لاکتەيز lactase.

3-لايپەيزى رىخۇلەيى Intestinal lipase.

4-بىرىكى كەم لە ئەمىلەيزى رىخۇلەيى intestinal amylase بۇ لەتكرىنى كاربوهىدەرىت بۇ شەكرى دوۋانى.

دەردراۋەكانى رىخۇلە ئەستورە :

ئاۋپۇشى رىخۇلە ئەستورە ۋەك ئاۋپۇشى رىخۇلە بارىكە بىرىك لە چالەكانى لىپرېكانى تىدانىيە، بەلەم ئاۋپۇشە خانەكانى ئەم پىكەتاتوۋە ئەنەزىمىان تىدانىيە، بەلەك ژمارەيەكى زۇر لە كاسەخانەكانى تىدانىيە. لەبەر ئەۋە دەردراۋى سەرەكى رىخۇلە ئەستورە بىرىتە لە لىنچە مەدە mucus ئەم مەدە لىنچە لە ئەنجامى بەركەۋىتى يا لەزىركارى دەۋارى پاراسەمپەپاۋىدا دەۋرتىن. ھەربۇيە زۇر چار لەكاتى ھەلچونى دەروۋى زۇردا پىسايى بىرىكى زۇر لىنچە مەدەي تىدا دەبىت يا پىسايى ھەرتىدا نايىت. لىنچە مەدە كارىكى زۇر دەكاتە سەر پاراسقنى ئاۋپۇشى رىخۇلە ئەستورە لە ھەلۋەشان لەئاۋچون، ھەروەھا يارمەتى پىكەرە لكاندىنى پىسايىش بەيەكتىيەۋە دەدات.

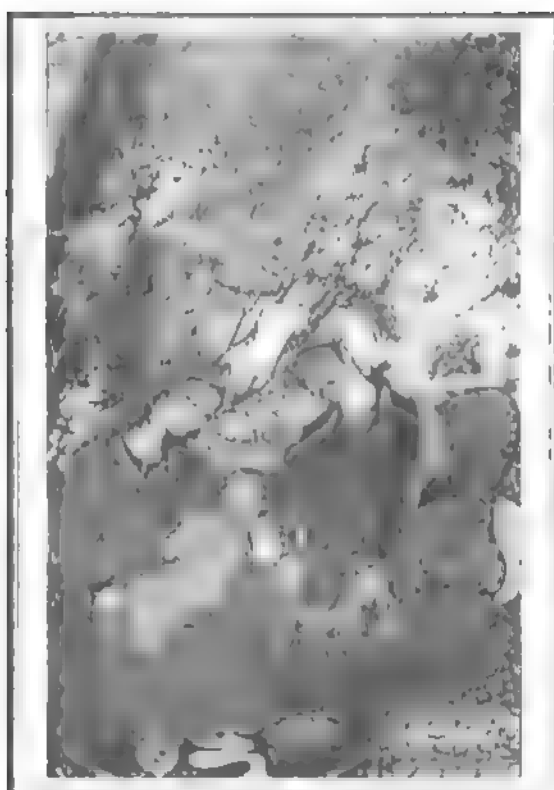
لەكاتى روۋدانى ھەركىدىن لەرىخۇلە ئەستورەدا ئاۋ پۇشە لىنچەيەكە بىرىكى زۇر ئاۋ ۋەلكترولىتەكان دەۋرتىت، ئەمەش دەبىتە ھۇى شتىنى رىخۇلە ئەستورە لەۋ مىكرۇپانەي دەبىنە ھۇى ھەركىدەكەي ۋەلەمەمان كاتىشدا بىرىكى زۇرى شەلەكانى لەش دەردەۋات ۋ بەرئەنجامى كۇتايىش دەبىتە ھەۋانى diarrhea .

رۆلى بوونى باوك

لە ژيانى مىندالدا

مەركىزىي: ئەيىب قانۇر رەھمان

ئەندازىيە كىمىيە



(زۆن ئەو باوكانى بەن ئەبەرچاگرتى بارى دەروونى
مىندالەكانىيان، پۈۈ دەكەنە ھەندەرانو سالىھەي سال، ئىيان
دادەپرىت // مەركىزىي...)

"مىندالەكەم ھەيە تەمەنى 22 مانگە بەشىۋەيەكى باش
گەشە دەكات. پىش لەدايك بوونى ئەم مىندالەم بە مانگەك،
مىزدەكەم تەلاقى دامو روتى: نامەۋى ھەركىز نەخۇتو
نەمىندالەكەت بېيىم.

ئاتوانم رىژمى سەختى ئەو كارمەساتە بۇ باس بىكەم،
ھەروەھا نازانم بە چ شىۋەيەك تۈنەي تىپەپاندنى ئەو بارە
دەروونىيە دىۋارەم ھەبۈۈ. ئىستە ھەست دەكەم تا رادەيەك
باش و ئاسايى بوومەتەمەۋ خۇشىيەكى زۇر لە
پەرومەدەكردنى مىندالەكەمدا دەيىنم.. رەنگە پىرسىت: ھۇي
ناردنى ئەم نامەيەم چىبوو؟ ھۇكەي ئەۋەيە، فېرم بىكەيت بە
چ جۇرەك لەمىندالەكەمى تىپگەيەنم كەوا باوكى نايەۋىت
بېيىننىتو.. ھۇي چىيە نايەۋىت بېيىننىت.. بە چ شىۋەيەك
مىندالەكەم لەۋپىرسىيارانە پىارىزىم كە ھارپىكانى ئاراستى
دەكەن بەھۇيەۋە سوگايەتتى و گالتەي پىن دەكەن.

پاستە باوككە وونە، لەگەڵ ئەوەشدا وونە بونى ديار نەبوونەكەى، تامەزۆيى مەدال بۇ ديتنى باوكى، زىاد دەكات. ئەمەنەت لای مەدالە ناخەرىكانىش، ئەو ھەستە بەتەنە ھەيە لەدايەنگاۋ ھەتتەخانەكاندا- دەتوانىن- ھەستى پى بگەين. دەيتنى ئەو مەدالانەى ھەميشە لەنيوان خۇياندا باسى پادەى خۇشەويستى باوكيان دەكەن و واى لىك دەدەنەو بەو زوانە باوكيان سەردانىان دەكات، ئەمە لەكاتىكدا چەندىن مانگە سالىان بەبى بىننى باوكيان كەواتە مەسەلەكە تەنھا لەوەدانىيە، مەدال مەيلى خۇشەويستى باوكى تەدایە ياخود بەدواى پوداۋەكانى ئەو خۇشەويستىيەدا دەگەيشت، بەلكو مەدال باورەنكى پتەوى بەرە ھەيە كە پتەويستى باوكىكى خۇشەويستى ھەيشت.

ھەروەھا بۇ ئەو پتەويستى بەشۆيەيەكى سەروشتى گەشە بگات و كەسايەتەيەكى ھاوسەنگى ھەيشت، پتەويستە پەروا بەخۇى بۆيشت كەوا خاوەنى ئەو باوكەيە.

مەدال ھەموو توانايەكى دەخاتە گەپ لە پىناۋى خۇمەلۋاسىن بەو پەرواۋەرەدا، تەنەت ئەگەر لەو پىناۋەدا پەنا بۇ ھەكايەتى ۋەھمىي و خەنەكانى بيات بەمەبەستى جىگەرگەردنى ئەو پەرواۋەرە لەناخیدا ((مەن باوكىكى داسۆز ھەيە)).

بەلام بەداخەو كۇتايى ئەم بارو دۇخە، پى ئومىد بونى مەدالەكەيە، دەكات بەو ئەنجامەى كە باوكى تۇسقالىك سۆز خۇشەويستى لەناخیدا نىيە. ئەم كۇتايىيە تراژىدىيەش، لەپىي لىكەدانەوى دايكىيەو دەيشت ياخود باوكى بۇ خۇى ئەو ھەقىقەتەى بۇ دەسەلمەيشت.

ئەم ھالەتە، بەبى گومان لاسەنگىيەكى ترسناك لە كەسايەتى ئەو مەدالەدا دروست دەكات. ھەستىكى بەتەنى نژايەتى و پەبەرايەتى بەرامبەر بەو باوكە لەناخى مەدالەكەدا دروست دەيشت. دەيشتە ھۆى سەرمەلانى گرىيەكى دەروونى، بەجۆزىك بەشۆيەيەكى گشتى مەنەى بەخەلك و كۆمەل نامەيشت. ھەلوئىستى بەدگومانى و پارايسى بەرامبەر بەكەسانى دى تەدا گەشە دەكات، لەویش ترسناك تر، پقى لەخۇى دەيشتەو پىي وايە كەسيكى بىي رەزەو شايانى خۇشەويستى بەزەيى نىيە.

ئەو مەدالەى كەھەست دەكات دايكى ياخود باوكى خۇشى ناويشت-مەبەستمان ئەو مەدالەيە كە يەكەك لە باوانى بەجىي ھىشتەو، پىي وايە كەم ناتەوايىيەكى سەركەى تەدایە، ئەم گرىمانەيەش تەنھا لەلای خۇى و لەناخى خۇيدا نامەيشتەو، بەلكو ۋا ھەست دەكات ۋەك كەم ئەندامىك وايەو شتىك ھەيە، ھەموو مەلەن ھەيانەو ئەم نىيەتى.

نامەيشت درۆى لەگەلدا بگەم، لەھەمان كاتىشتا نامەويشت ھەست بگات باوكى پىشت گويى خۇستەو تاكو دەگاتە تەمەنىك بۇ خۇى پىرەكاتەو دەزانىت كەوا ھەندىك باوك ھەن بەرەنگاي نابەرپرسى ھەلوئىست ئەنويشت.

ئەمە لەم نامەيشتەدا نازانين ھۆكارەكان چى بونى باوكەكەيان لە باوكايەتى نامەليو. ئەو پوداۋە پىش لەدايك بونى مەدالەكە، بەمارەيەكى كەم، پوداۋە. ئەمەيش پىرەمان دەخاتەو كە ھەندىكى كەم باوكان و دايكان لەكاتى نژىكەوونەوى لەدايك بونى كۆرپەكانياندا، ھەست بەجۆزىك لە ھەپشە پىزارى دەكەن، بەبى ئەو ھۆكارىكى ديارىكراو لەپىشت ئەو ھەستكەدەو ھەيشت.

چونكە خۇيان لە مەدالەدا لەكاتى لەدايك بونى ساوايەكى نوي لە خۇزانەكەيدا، ھەستيان بەجۆزىك لەترس كەردەو-ئەو ترسەيش لای ئەوكەسانە لە پادەى سەروشتى زياتر پەروا لەدەروە سەرجاۋەى گەتەو كە پەنگە ئەو مەدالە نوييە سۆز خۇشەويستى باوانيان ئى بفرىشت.

ئەم ترسە لەناو نەستدا دەمەيشتەو لەكاتى كامەل بووندا، كارىگەرىيەكەى دەردەكەويشت بەبى ئەو ھەستى پى بگەن، گەلەك جارىش شۆيەيەكى نوي ۋەردەگريشت: ھەستكەردن بە وونكەردنى خۇشەويستى ئى ياخود مەزىد بەھۆى دروست بونى كەسى سەيەمەو، كەترسە كە لىرەو سەرجاۋە دەگريشت.

بىي گومان دەتوانىن يەكسەر بەزمارەيەكى زۇر لەو جۆرە كەسانەى بىسەلمەين كەوا ئى دەتوانىت مەنەكەو مەزەكەى پىكەو خۇش بوشت، ھەروەھا مەزىد لە توانىدا ھەيە ئىو مەنەكەى پىكەو خۇش بوشت. باشترين رىگاش پى ئەو لىخالى بونە، چاۋ خۇشاندەن بە خۇزانەكانى دەورەيەردا، تاۋەكو پاستى و دروستى ئەو پەيوەندىانەيان بۇ دەركەويشت. بەلام ئەو مەدالەى كە باوكى ئى تەكيۋەتەو، كىشەيەكى دەروونى ھەيە، بىرىتىيە لە لىكەدانەوى ھۆكارى ديارنەمانى باوكى.

ئەم كىشەيە زۇر ئالۇزەو دووچارى ھەموو ئافەتە تەلەقراۋەكان. ئەوانەى مەزەكانيان بەجىي ھىشتەو، دەيشت. كارىگەرىيەكى زۇر لە لەدەروونى دايك مەدالەكەدا دروست دەكات.

بەگشتى ئافەت ھەست بەمەلەو پەبەرايەتى دەكات بەرامبەر بەو پىاۋەى تەلەق داۋە بەجىي ھىشتەو، ئەمەيش ھۆمەكە بۇ ئەو ھەللى لىك نژىكەدەو باوك مەدالەكە نەدات. بەلام مەدال لەبەرئەو مەزە دايك و باوكى ھىندەى يەكتى خۇش دەويشت پتەويستى بە ھەردەوكانە.

ھەتتا گەرەيش بىت - چ كۆچ كىچ - ئەو بەدگومانىيەي تىدا بەردەوام دەيىت و بېوا ناكات بەو كەسانەي كەخۇشيان دەيىت، يا زمارەشيان زۆر بىت..

ئەم پارايىيە ۋەك ديوارىك دەچىتە نىوان ئەم ۋە ھاۋپى ۋ ھاۋكارو برادەرانەي كە دەيانەۋىت يارى لە تەكدا بىكەن.. ھەمان ديوار، لە بەرپۆمبەرەكەي ۋ توخەمكەي دىكە، دوورى دەخاتەۋە.. تەنەت ئەگەر ئىن بىنىت ۋ مىدالى ئى بىكەۋىتەۋە، ھەست بە ھەمان نامۇيى لەبەرامبەر مىدالەكانىدا دەكات.

كەرامەتى خودو ھەست ۋ سۆزۈ كەسايەتى ئەم مىدالە، لەرىگايەكى دىكەمە زىمانى گەرەيان لىدەكەۋىت.. ۋاي لىك دەداتەۋە، ئەگەر ئەو كۆپى پىلۋىكى ناكەس بەچەو نا

بەرپرس بىت، بىگومان بەشەك لەو ناكەس بەچەيى ۋ نسا بەرپرسىيەش بۇ ئەم بەجى ھاۋە.. ھەمان ھالەت، لەكاتى بەجى ھىشتى دايك بۇ مىدالەكانە، دروست دەيىت، ئەگەر دايكە ھەۋلى دىتنى



مىدالەكانى ۋ بەسەر كىرەنەۋەيان نەدات.

ئىست ئەم ھالەتە قارۋىدىيەي لە سەرەلگرتى مىردەكەيدا پوۋى داۋە، بۇ مىدالەكەي لىك بداتەۋە، ئەم نامەيەي دايكىك بۇي نوسىبۇوم، رەنگە بتانخاتە ھالەتتىكەۋە نەزانن چ رىگايەكى نىشان بەدن بۇ ئەۋەي مىدالەكەي لە زىانە قورسانە پىلۋىزىت ۋ.. دىنپايى ۋ ھىمنى ۋ رىزى خودى خۇيى، بۇ دايىن بىكات.

ئەۋەۋىت بلىم: دايكىكى لەو جۇرەۋ.. لە ھەۋلىستەدا، ھەست بە پەمبەرايەتى ۋ ناكەس بەچەيى مىردەكەي دەكات، لەگەل ئەۋەشدا پىۋىستە لەسەرى بەشۋەيەكى جوانو بەرپۇز باسى باۋكى مىدالەكە بۇ مىدالەكە بىكات ۋ بەمۇۋىكى باش ۋ بەبەزەيى ۋ خۇشەۋىست ۋ ھەسقى بىكات.. باشت ۋايە ئەم دايكە خۇشەۋىستى مىدالەكەي، بەسەر پەمبەرايەتى مىردەكەيدا زال بىكات، ئەمەيش ھەۋلىكى زۆر دۇۋانىيەكى

زۆرى دەۋىت ۋ رەنگە لە ئەۋەۋى تۋانى ھەركەسىكدا بىت، چۈنكە بەدزىۋىي زىانى، دەيىت لەسەر ھەۋلىستى جوانكردى باۋكى مىدالەكەدا بەردەوام بىت، لەبەر ئەۋەي مىدالەكە بەردەوام سەبارەت بە باۋكى ۋ چۈنىتى باۋكى، پىرسپارى ئى دەكات..

ئەگەر ھىچ چاكەيەكى ئەم پىاۋەت پىر ناكەۋىتەۋە، خۇ دەۋانىت لاپسەرى يادگارى يەكات ھەلبەدەۋەۋە ئەم سىفەتەنەي بۇ باس بىكەيت كە ۋايان ئى كىرەيت خۇشت بۈيۈت ۋ شۋى پى بىكەيت.. پاشان ھەۋەۋ ئەم خۇشەۋىستىيەي پىگەۋەي بەستەۋە، بۇ مىدالەكەت بىگىرپىتەۋە.

"ئەو دايكە تاۋانارو كىنە لە دىلى ۋا لە مىدالەكەي تى

دەگەيەنەت، كاتى خۇي مىردەكەي ھەلى خەلەتاندۋەۋە دەستى بىرۋەۋە.. ۋاي نىشانداۋە پىاۋچاكەۋە خۇشى دەۋىت، بۇ ئەۋەي پاكى ۋ چاكى ۋ بى تاۋانى ۋ زولملىكراۋى خۇي، بۇ خۇي ۋ خەلىكى

بەسەلمىنىت..

لەم ھالەتەدا كارىكى قورسە، ئەگەر لە پىرىكدا لە قسانە پەشيمان بىتەۋەۋە لە پىناۋى بارى دەۋونى مىدالەكەيدا، دەست بىكات بە جوانكردى ۋىنەۋ ھەۋلىستى باوك..

لەراستىدا مىن ئەۋەۋىت بەجۋىكى ۋا باسى باۋك بىكەين بىگەيەنەتە پەلى فرىشتەۋ ئەۋلىياكانەۋەۋ.. ۋاي تى بىگەيەنەت مىردى لەو جۇرەۋ.. باۋكى لەو شىۋەيە چارىكى دى لە دۇنيادا دوۋيارە نابىتەۋە..

چۈنكە ئەم جۇرە ۋەسەفە بەرزە لە واقىعدا نىيە. ھىچ كەسنىك بىن خەۋش نىيە، ھەربۇيە مىدالەكەيشت بېۋات پى ناكات..

بەلگۈ ئەۋەي لەسەر تۋىە، ئەۋەيە لە مىدالەكەت بىگەيەنەت كە بارىكى ھىچ ۋ پوۋچ ۋ خۇ پىرست نىيەۋ ئەۋى خۇش دەۋىت.. بەشۋەيەكى راست ۋ دروست، ئەم ھەستە لە ناخى مىدالەكەدا بىچىنىت، چۈنكە زۆر پىۋىستى بەۋە ھەيە، بىزنىت

كرد، لەم ھالەتەدا داىك دەتوانىت ھۆى ياخى بوونى باوك بۇ ئەو ئاكۇكى يانەى لەنئوانىياندا بوو، بگىرېتەمە.. ۋەلامىكى راستو دروستەم ئەگەر بۇ ماۋىيەكى كاتىش بىت، شاياىنى دلخايىيە لەناخى مەدالەكەدا.. ئەم كارە لەپىناۋى باوكدا نىيە بەلكو بەمەبەستى خولقاندى زەمىنەيەكى دەروونى لەبارە بۇ مەدالەكە.

بەلام ئەگەر مەدالەكە لە داىكى پىرسى: چۆن باسى باوكم بۇ ھاپرىكانم بكم؟

ئەو دەتوانىت پىن يان بلىت: داىك باوكم لىك جىابوونەتەمەمە.. بىرايەمە.. چۆنكە لە ھەموو كۆمەلگەيەكدا ھىندە ھالەتى لىك جىابوونەمە ھەيە بەجۆرىك مەدالان ئى تىبگەن ۋەك راستىكە لە راستىكەنى ژيان، ۋەرى بگىر.

كاتىك مەدالەكە گەرە دەبىت.. ھەست ۋەشى گەشە دەكات، رەنگە بېرسىت: ((بۇچى باوكم، بەلەيەنى كەمەمە نامەمان بۇ ئالوسىت.. لە بۇتەكاندا دىاريمان بۇ ئانئىرت؟)) لىزەدا داىكى دەتوانىت پىن بلىت: ئەو پىاۋە لە خىزانەكەيدا ھىندە ھەستى بە ئازارو بىزارى كىرەبىت، بەجى ھىشتىت، تاكو سالانىكى دورو درىژ لە ئازارو تالارە پىگارى ئابىت، رەنگە ھەست پىكات، لە دورو كەتتەوئەيدا، ھەلەى كىرەو، كاتىك مەدالەكە ھەست دەكات ھەلەى كىرەو، ھەلەى دەكات بىرى ئىوانەى خۇشمان دەوئىن، زۆر بەزە ھەست دەتوانىن بۇ لاىان بگىرېنەم، پەھۆى شەرىزەرىيەم، ئەگەر باوك بەھۆى راھاتنى لەسەر خواردەنەمەى ئەلەكەل، لەخىزانەكەى جىا بووبىتەمە، ئەموسا دەتوانىت بۇ كۆپىكى مىرە مەدالى تىگەيشتەوئى لىك بەدەنەمە پىن بلىن:

((ئەو ئەخۇشىيەى كە باوك توشى بوو، مەھالە چاك بىتەمە ۋاز لە ئەلەكەل بىتەت)) لە ھەموو ئەو لىكەدانەوانەدا، چۆنىتى گەت ۋە ھەلەلوسىتى داىك سەبارەت بەو كىشەيە، زۆر گىرەنگە.. ۋەشى ھەلەلەرىنى ۋەشە، ئەو پۇلە بەرچاۋەيان نىيە.. پىنوسىتە داىك پۇلى ئۆزدارىك بىيىت، ئەك پۇلى كىنە لەدلىك بەرامبەر مىرەكەى.. ئەك پۇلى دەستەمۇ زۆلەم لىكراۋىك نىشان بەدات بە مەبەستى دەستەمۇتنى سۆزۈ بەزەيى مەدالەكەى.. بەلكو پىنوسىتە داىك لەو بارو دۇخەدا مەللىكى ھاسەنگو تىگەيشتەو بىت ۋەزانىت بە چ جۆرىك بۇ دىارەكان دەروانىت ۋە لە چ رىگەيەكەمە مەلەكەى بەختەمە دەكات..

بەو شىۋەيە داىك دەبىتە پىزىشكىك، رەخنە لە ئەخۇش ئىگىرىت.. پەھەى مىكروپ چورەتە لەشىيەمە، تاوانبارى ئاكتا..

ياخود لەشىۋەى قەشەيەكدا، گۆچكەم ھەستەكانى بۇ ھەر كەسىك قۇلاخ دەكات، كە دەمەرىت لەپىناۋى تۈبەكرەدا، ددان بە گوناھەكانىدا بىت.

سەرچاۋە:

دكتور سېوك / مشاكل الاباء في تربية الابناء / ترجمة الى العربية: / ص 353 منير عامر

باوكى ھەلگىرى سىفەتى خۇشەويستىيەم.. ئەمى خۇش ۋىستەمە ھىشتايش خۇشى دەوئىت.

ئەو ۋەشەنى داىك پىن دەوئىت، لەگەل كۆرتى ۋە درىژى گۆتەكانىدا پەيوەندىيان بەتەمەنى مەدالەكە جۆرى پىسپارەكانىيەمە.

ئەگەر مەلەكەت تەمەنى سىن يان چوار سالان بوو، ئى پىرسىت: ((بۇچى ۋەكو خەلكانى دى باوكمان نى؟)) ((بۇ كۆى پۇشستەم؟)) ((بۇچى ئاگەرىتەمە بۇلامان؟)) لەم ھالەتەدا پىنوسىتە داىك بەم ۋەشە ۋەلام بەداتەم:

((مە باوكت زۆر يەكترىمان خۇش دەوئىست ۋە خىزانمان دروست كىرد.. ۋىستەمان مەللىكى چۆكەمان ھەبىت، پەروەردەى بگەين ۋەشەمان بوئىت.. پاشان تۇ لە داىك بوئىت ۋەزەم خۇش ۋىستىت.. باوكىشت زۆرى خۇش ۋىستىت.. بەلام لەدەۋى ماۋىيەك، مە باوكت پىكەمە نەگۈنچاين.. ئىت لەنئوانەماندا شەرى ئازارە پوۋىدا ھەروەكو چۆن تۇر تۆم لەگەل يەكترىدا شەرى ئازارە دەكەن؛ پەو جۆرە.. ئاكۇكى لەنئوانەماندا بەرەمەم بوو، لە كۇتايدا باوكت زۆر تۈرەپەسو، ھەتا گەيشتە ئەو رەھبەرى بىزارىدا، باشتراۋە دورو بگەيشتەم.. چۆنكە بۇ دەركەت تەنھا پەو دورو كەتتەمەيە، ھىمەنى پەو كەتە مە ۋەشە.. بەلام ھەستى بەخەم ئازارنىكى زۆر كىرد، چۆنكە زۆر زۆر تۆى خۇش دەوئىت.. ھەزى دەكە لە بارەشت بىكات ۋە بىتخاتە ئىۋان ھەروە باسكىيەمەى يارىت لەگەلدا بىكات.. دەزانىت بۇ ئاگەرىتەمە؟ لەبەر ئەمەى ئەبادا دوربارە ئاكۇكى ۋە ئازارە لەنئوانەماندا دروست بىتەمە))

رەنگە داىك كە دى دەروونى لىۋان لىۋەلە پقو كىنەم بوغزاندى باوك بەھۆى گۆى پىنەدانى كۆپەكەيەم، لەكاتى لەرەپىنى ئەو ۋەسە جۋانەى باوكدا، ھەست بەدەرىزنى خۇى بىكات. بەھۆى ئەو ۋەشەمە، پقى لەخۇى بىتەمە.. لەراستىدا ئەو رىگاچارەيە، ئاقۇلاۋ ئاشرىنە لە ناخى داىكدا، بەلام بەدەلئىيەىمە دەلىم ژمارەيەكى زۆر كەم لە باوكمان بەتەۋاۋەتى ۋاز لە باوكايەتى دىنن.. چۆنكە ھەست ۋەسۆزى باوكايەتى لەگەل ھەموو تۈرەيى ۋە پقو ياخى بوونىكىشتا، ھىشتا ھەر دەمىتەت ۋە لەناخى باوكدا دەئى..

ئەو داىكە پىش لەداىك بوونى كۆرەكەى، مىرەكەى بەجى ھىشتەمە، ئاتوانىت ئەو ۋەشە بۇ كۆرەكەى بەركىنىت ۋە خۇشەويستى باوكى بە گەرەيى نىشان بەدات، بەلام دەتوانىت ھەندىك ھەلس ۋەكەتى باوكى بىر بەيىتەمەمە كاتىك ئەم لە سكى داىكدا بوو، چۆن خۇشەويستى خۇى نىشانداۋەمە خەۋى بەو پۇرەمە بىيىتەمە كە لەداىك دەبىت.. ياخود دەتوانىت بە ئەندىشە لە مەدالەكەتى بگەيشتەت، ئىست باوكى بىرى ئى دەكەتەمە ھەموو ھەست ۋەسۆزى خۇى بۇ ئەم تەرخان كىرەم.

ئەگەر باوك بەئارەزوۋى خۇى ۋە لە پەرى ئاگادارىدا، ھەر لە سەرەمەى دروستەبوونى مەدالەكەمە لە رەھمەى داىكەدا، بىزارى بەجى ھىشتەنى مەدالەكەى داۋ لەژيانى خۇى دەرى

شیرپەنجەى مەمەك

ئەو نەخۇشچىيەى زىياتر پوو لەژنان دەمەكات

ھەقىقەتەن: دكتور نزار محمد توفیق ھەمەوھەندى

ئا/ دالىا جەزا

دېكەيشى بىخەينە پوو، بۇ ئەو مەمەستەش سەردانى دكتور نزار محمد توفیق ھەمەوھەندى پزىشكى پىسپۇپى نەخۇشچىيەگەمان كەردى بەرپزىشى لەبەرايىدا پىش تەوھەركانى دى گەتوگۇگەمان سەبارەت بەرپزەى بۆلۈپونەوھى نەخۇشچىيەكە قەسەى بۇ كەردىن ووتى.

شیرپەنجەى مەمەك

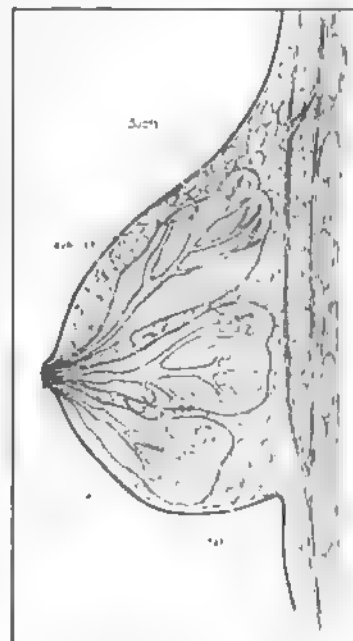
پزەكەى

شیرپەنجەى مەمەك نەخۇشچىيەكە بە زۆرى تووشى ژنان دىت و لە ھەموو جۆرەكانى دىكەى شیرپەنجە زىياتر رويان تىدەمەكات، رىژمەى تووشىپونى ژنان بەم شیرپەنجەى 32% سالانە لە ھەموو جىھاندا نىو مىليۇن ژن تووشى دەپن، لە ولاتىكى پىشكەوتوى وەك ئەمەرىكادا سالانە 12% ى ژنان و لەبەرىتاقىاش 8% ى ژنانىان لەماوھەكى تەمەنىاندا تووشى شیرپەنجەى مەمەك دەپن. لە ھەرىمى كوردستاندا تا ئىستا ئامارىكەمان لەبەردەستدانىە كە پزەى تووشىپون بەم شیرپەنجەى دىارىپكەت.

بەلام ژمارەى ئەو تووشىپوانەى پۇژانە سەردانى (لېنۇرگە) پزىشكىكەكان دەكەن دەرىدەخەن كە ئىستا ئەو نەخۇشچىيە لەئاوچەى خۇشماندا بۆلۈپون پزەكەشى لە سالانى پىشوپ بەرپزەترووھ.

شیرپەنجەى مەمەك وەكو ھەموو جۆرەكانى دىكەى شیرپەنجە بە بارىكى گران و مەترىسدار دانەنرەت كاتىك پوو لە مەمەك دەمەكات چۈنكە سەربارى نارەجەتى نەخۇشى و درىژەكەشنى چارەسەركانى زۆر چار چارەنوسىشى لەنىوان سەردن و ژياندا دىارىدەمەكات... ئەم نەخۇشچىيەكە بەرپزەىيەكى بەرپزەى ژناندا بەدىكراوھ، سالانىكى زۆر لەئاوچەى ئىمەشدا

دەركەوتووه، چەندىن كەسى گەفتار كەردوھ، بۆيە بەپىنوسىتمان زاننى لەچاوپىنگەوتنىكى پۇژانەمەنوسىدا تىشك بىخەينە سەس ھۆكەرەكانى دىرىس تىپوون و جۆرەكان و نىشكەكانى نەخۇشچىيەكە باسى چەند لاىەنىكى



فاكتەرە كارىگەرەكانى

لە تەورەنىكى دىكەي گەتوگۇكەماندا لەبارەي فاكترەكانى دروستىبوونى نەخۇشىيەكەمە پرسىيارمانكردو د. تزار لە وەلامدا پىنى وتىن/ تا ئىستا ھۆكارو چۇنىتى سەرھەلەدانى شىرپەنچەي مەمەك وەكو ھەموو شىرپەنچەكانى دىكە نەزانراو، بەلام چەند فاكترەك ھەن رۇلىان لە دروستىبوونى ئەمە جۇرە شىرپەنچەيدا مەيەكە ئەمانەن:

1- پىنگەي جۇگرافى/ شىرپەنچەي مەمەك بەزۇرى لە ولتانى پىنشىكەوتووى خۇرناوادا بلۆترە بەبەروردكردن لەگەن ولتانى جىھانى سىيەمەو خۇرەلەتدا.

2- توخۇم / رىژەي زۇرى شىرپەنچەي مەمەك لاي مىن دروست دەيىت ئەك نىر

3- تەمەن / تا ئىن تەمەنى زىاترىيىت ئەگەرى تووشىبوونى شىرپەنچەي مەمەك زىاتر دەيىت.

4- بۇماو / ئەمە ژانەي كەدايىكان يان خوشكىان تووشى شىرپەنچەي مەمەك بوون، خۇشيان ئەگەرى تووشىبوونىان بە شىرپەنچەي مەمەك زۇرتەرە وەك لەژانەي دى چۇنكە 6% ى شىرپەنچەي مەمەك بۇماوئەيىيە Hereditary ولەرىي جىيەكەنەرە دەگوازىتەرە.

5- شوكرەن وەندالېوون / ئەمە نەخۇشىيە زىاتر لەمە ئافرەتەندە دەردەكەرىت كە شوپان نەكردو يان شوپان كرەمو وەندالېان نەبوو، واتا تا ئىن لە تەمەنىكى كەمترە وەندالې بىيىت باشترە.

6- سوپى مانگانە / تا ئىن لەتەمەنىكى كەمترە سوپى مانگانەي دەست پىنكاتو لە تەمەنىكى گەرەتر لەتەمەنى باو لىيچىتەرە، ئەگەرى تووشىبوونى بە شىرپەنچەي مەمەك زىاتر دەيىت.

7- جەبى قەدەغەي مەنالىبون Contraceptive pills / باشترەيە ژنان لەسەلەكانى پىنشىووى ماوەي خىزانىيەندا جەبى مەنە بەكارنەمىيىن، واتا باشترەيە لەماوەي چەند سالى يەكەمى دواي شو كرەندىيەندا چەند مەنالىكانى بىيىت ئىنجا جەبى مەنە بەكاربەيىن، بەلام رىژەي مەترسى تووشىبوون بە شىرپەنچەي مەمەك بەھۇي ئەمە جەبەرە رىژەيەكى كەمە.

8- چارەسەرى ھۇرمۇنى / ئەمە ژانەي نىزىكى لىچۇنەمەن لەسوپى مانگانەيان لەنىوان تەمەنى (45-50) سالىدانو دەرمەنى ھۇرمۇنى وەردەگەرن ئەگەرى تووشىبوونىان بە

شىرپەنچەي مەمەك زىاترە لە ژانەي تە بەلام ئەگەرى دەرمەنەكان بەبەرى كەم بۇ ماوەي كەم وەركەرن لەمە مەترسى تووشىبوونىان كەمترەيىت.

9- تىشەك بەركەوتىن / ئەمە ژانەي بەرىكەمەت يان بۇ پىشكىنىيە نەخۇشى يان لەكەتى جەنگ لەمەلەكەيەندا تىشكىيان بەر كەوتووە ئەگەرى تووشىبوونىان بە شىرپەنچەي مەمەك زۇرتەرە وەك لەكەسانى دى.

10- قەلەوى Obesity / ژانەي قەلەم ئەگەرى تووشىبوونىان بە شىرپەنچەي مەمەك زۇرتەرە لە ژانەي بەش پىك.

11- خۇراك Diet / ئەمە كەسانەي خوارەمەنىيە چەرەكانو سوورەمەكرەكان زۇر نەخۇن ئەگەرى تووشىبوونىان بەشىرپەنچەي مەمەك دوچار زىاترە وەك لەمەكەسانەي كەمتر ئەمە جۇرە خوارەمەنىيە نەخۇن.

12- فېتامېنەكان Vitamins / توپىنەمە نوپىيەكان ئەمە دەردەخەن كە فېتامېن D بەركەرى لەمە دروستىبوونى شىرپەنچەي مەمەك ئەكات، بۇيەكەمى ئەمە فېتامېنە يەكەنكە لە ھۆكارە يارىدەدەرەكانى تووشىبوون.

13- ئەلكحول Alcohol / زۇر خوارەنەرەي ئەلكحول ئەگەرى تووشىبوون بە شىرپەنچەي مەمەك زىاتر ئەكات.

* رىژەي تووشىبوون بە شىرپەنچەي مەمەك لەپىياوئە چەندە بەرامبەر بەرىژەكەي لەژانەندا؟

- لە 98% ى تووشىبوانى ئەمە بارە ئىن 1% ى پىشيان پىيان.
* نەتوانىن بلىيىن بەزۇرى ئەمە نەخۇشىيە لەكام تەمەندە دەردەكەرىت؟

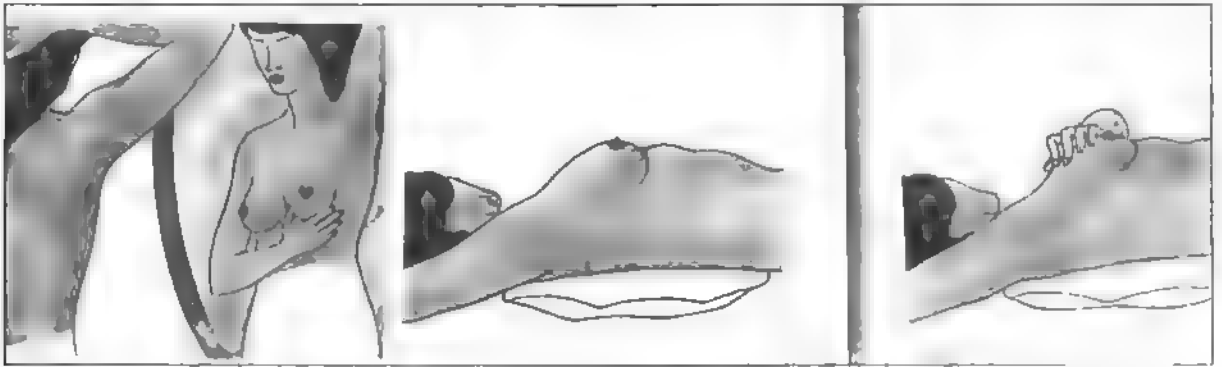
- لە 80% ى شىرپەنچەي مەمەك لەدواي تەمەنى 40 سالىيەو دروست دەيىتو و بەزۇرى لەنىوان 45 تا 60 سالىدا دەردەكەرىت بەدەگمەنىش لەخوار تەمەنى 20 سالىيەو پەيداىيىت.

* ئايا ژمارەي مەنالىبوون پەيوەندى بە شىرپەنچەي مەمەكە ھەيە؟

- بەلى تا ئىن مەنالى زىاتر بىيىت كەمتر ئەگەرى تووشىبوونى لىدەكرىت.

* ئەي شىردانى سىروشتى كارىگەرى ھەيە لەسەر دروستىبوون يان نەبوونى ئەمە جۇرە شىرپەنچەيە؟

- بەلى شىردانى سىروشتى كارىگەرى ھەيە داپەك دەپارىزىت لە مەترسى تووشىبوون بە نەخۇشىيەكە.



* ئايا بەركەتتى چەكى كىمياۋى ئەگەرى تووشىۋون بەم
شیرپەنجەي زياتر ئاكات؟

-لەوانەيە ئەم كەسانەي چەكى كىمياۋىيان بەركەتتە
ئەگەرى تووشىۋونيان بەشیرپەنجەي مەمك زۆر تېرىت لە
كەسانى دى گەرچى تانىستا تۇزىنەنەۋىيەكى تايپەتى لە
بارەيەۋە ئەكراۋە بەلام چەكى كىمياۋىي تىشىكى ئەتۇمى
ھەمان كارىگەرييان ھەيە بۇ دروستىۋونى شىرپەنجە.

* ئەي خەمۇكى و ئالارامى، ھىچ پەيۋەندىيەكان بە
دروستىۋونى ئەم شىرپەنجەيەۋە ھەيە؟

-پەيۋەندىيەكى زانستى لەنئوان خەمۇكى و شىرپەنجەي
مەمك دانىيە، بەلام خەمۇكى بەركەرى لەش نۇي ھەموو
نەخۇشەيەك كەم دەكاتەۋە.

شىرپەنجەي مەمك و جۇرەكانى

* ئايا شىرپەنجەي مەمك جۇرى ھەيە؟

-بەلى شىرپەنجەي مەمك دوو جۇرى سەرەكى ھەيە.

1- ئەم شىرپەنجەي لەجۇگە شىرەكانەۋە دەردەچن Ductal
carcinoma ئەم جۇرەيان بىلوتىرنيانەۋە 90% نى شىرپەنجەي
مەمك پىك دىئىت.

2- ئەم شىرپەنجەي لەبەشەكانى مەمكەۋە سەر
ھەلدەدەن Lobular Carcinoma ئەمانە 10% نى شىرپەنجەكانى
مەمك پىك دىئىن.

شېۋەكانى تووشىۋون

* شىرپەنجەي مەمك بەچەندشېۋە دەردەكمەيت؟

شىرپەنجەي مەمك يەكىكە يان زياتر لەم شىۋانەي
خوارەۋە خۇي دەردەخات.

1- بەشېۋەي گرىئ لەمەمكدا Breast Mass ئەم گرىئە زياتر
رۇئان لەكاتى خۇشتىدا ھەست بەۋونى دەكەن.

ب-رۇئاننى چەند دەردراۋىك لەگۇي مەمكەۋە (Nipple
discharge) ئەمەش بەشېۋەي خۇي يان زەردراۋىكە كە لەگۇي
مەمكەۋە دەردەدرىت.

ج-ئازار Mastalgia 10% نى تووشىۋون بە شىرپەنجەي
مەمك ئازاريان ھەيە 80% تريان ئازاريان نىيە، ئەمەش ھۇيەكە
زۆر جبار زىان بەتووشىۋونى دەگەيەنەت چۈنكە دەردەك
سەردانى پزىشك دەكەن و لايان وايە لەبەر ئەۋەي ئازارى نىيە
گرىئەكى خراپ نىيە.

نیشانەكانى شىرپەنجەكە

جگە لەودياردانەي باسما كىرە چەند نیشانەيەكەش
لەسەر مەمكە تووشىۋونەكە دەردەكمەيت وەك بىرىنى پىستى
مەمك، گەۋرەۋون يان بچوكتىۋونى قەۋارەي مەمك
لەقەۋارەي ئاساسىي، ئاۋساندن و گرىئ دەركەتقن لەبن بالدا.

گرىئ ئەك شىرپەنجە

* زۆر جبار دەيىنەن كەسىك گرىئەك لەمەمكى
دەردەھىنەنەت و ھىچ نیشانەيەكى لەوانەي پىشۋويى
لەدەرنەكەۋتۋە، كەۋاتە نەتۋانەن بلىنەن مەرج نىيە ھەموو
گرىئەك شىرپەنجەيەت.

-بەلى زۆر جبار گرىئ دروست دەيىت، بەلام شىرپەنجەيە
و زۆر بەسانايى لەمەمكە دەردەھىنەنەت و ماكى خراپىش
دەۋى خۇي جىناھىلەت بۇيە لىرەدا بەكرەنگى دەزانم بلىم
لەدەۋى تەمەنى 20 سالىيەۋ، پىۋىستە كاتى دروستىۋونى ھەر
گرىئەك ھەموو پىشكىنەنەك بۇ ئافرەتەكە ئەنجامدەرىت بۇ
ئەۋەي دەركەيت گرىئەك شىرپەنجەيە يان ئا. ئەۋەش كە
ئىستىلاي خۇمان بەدەدەكرىت، رۇئانى ئاۋچەكەمان لەم
رەۋەۋە زۆر لەسالانى رابىردو رۇشنىمەرتن و كاتى پودانى
گۇرۇنەك لەمەمكىاندا خىراتر ھەستى پىندەكەت و سەردانى
پزىشك دەكەن، لەھەمان كاتدا رىكاكانى دەست نىشانەكرىنى

تەرسە چۈنكى ئۇ ئايال ۋايە لەمەمۇر شىزىپىنچەكەنى دى
مەتەرسىداترە، لەكاتىكىدا ئەگەر شىزىپىنچەي مەمەك زو
دەست نىشان بىرگىتە بەشىۋەيەكى راست چارەسەر بىرگىت،
مەتەرسى لە شىزىپىنچەكەنى دىكە زۆر كەمترە، نەمۇنەش
لەسەر ئەمە ئەگەر ئۇنىڭ لەتەمەنى 50 سالىدا توۋشى
شىزىپىنچەي مەمەك بىيىت زو دەست نىشانى بارەكەي
بىرگىتە چارەسەرى بىرگىت، ئەمە ماۋەي 25 سالى دى
دوۋى چارەسەرەكەي دىۋى ۋاتە نەخۇشەكە 76 سال دىۋى
باشە ئەگەر ئەم ئۇ توشى شىزىپىنچەي مەمەكەش نەبۋايە
ماۋەي ئەمەنى ھەرنىزىك ئەم تەمەنە نەمەبۋو؟
دەستنىشانكردن

* ئەمە پىشكىنەنە كامانەن كەبەھۇيانەۋە نەخۇشەيەكە
دەست نىشان دەكرىت؟ ئايال ھەمۇيان لە
كوردستاندا ئەنجامدەدرىن؟

— سىزىڭگى پىشكىن ھەيە بۇ دەست نىشانكردنى
نەخۇشەيەكە ھەمۇشەيان لە ھەمۇيان
كوردستاندا ئەنجام دەدرىن؟

1— سۇنەرى مەمەك / ئەم سۇنەرە گرىيەكە نىشان دەدات.
2— تىشىكى مەمەك / گرىيەكە نىشان دەدات لەكاتىكىدا كە
ھىندە بچۈكە نەمەخۇش خۇي نەپزىشەكەي دەتۋانن بە
دەست لىدان ھەست بەبۋونى بىكەن، جگە لەۋەي ھەندىك
ۋەدەنىشانەش دەردەخات كە بەھۇيانەۋە دەزانرىت گرىيەكە
شىزىپىنچەيە يان نا.

3— بايۇپسى / لەم رىڭايەدا بەدەزى يان لەرەنى
نەشتەرگەرىيەكى بچۈكەۋە گرىيەكە
دەردەھىزىرتىتە پىشكىننى لەرەنى
مايكرۇسكۇيدا بۇ دەكرىت، لەمۇشدا
دەردەكەۋىت گرىيەكە شىزىپىنچەيە يان نا.

چارەسەرگەرى
* ئايال زانستى پزىشكى تەلەمۇر بەكام
رېڭايانە كەشتۋە بۇ چارەسەرگەرى ئەم
نەخۇشەيە؟

— چەند رېڭايەكەمان ھەيە بۇ
چارەسەرگەرى نەخۇشەيەكە ئەۋانەش:
1— نەشتەرگەرى /

لەم رېڭايەدا مەمەكە ھەمۇيە يان
پارچەيەكى لەدەرىت. دوۋى لەپەردى

ئەمە شىزىپىنچەيە لە كوردستاندا لەماۋەي 10 سالى رابەردوۋا
زىاتر پىشكىمۇتۋە، لەكاتىكىدا سالى پىشۋو دەبۋايە
نەخۇش بېۋىشتايەتە دەردەي كوردستان بۇ پىشكىن
دەست نىشانكردن چارەسەرگەرى.

شىزىپىنچەكەۋە ئەندامەكەنى

دىكەي لەش

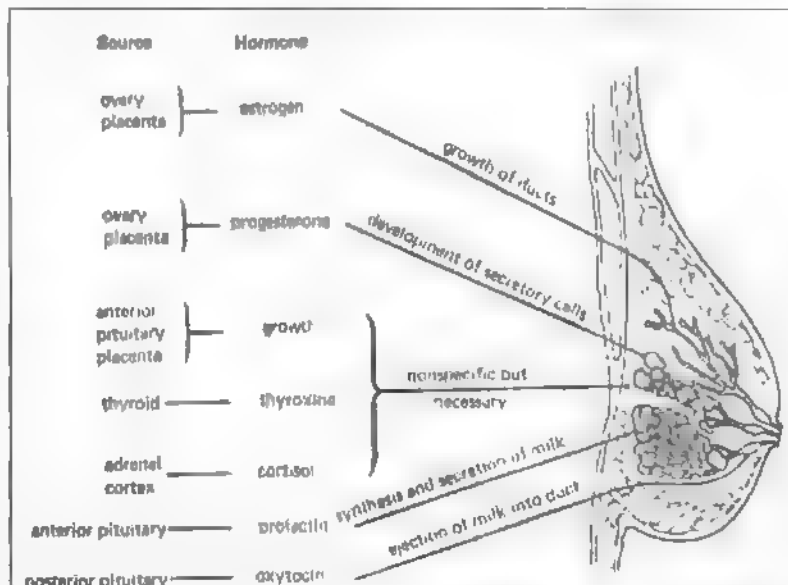
* جگە لەم نىشانەنەي لەسەر مەمەك دەردەكەۋن ئايال ھىچ
دەرنەنجامىكى خىراپ لەسەر ئەندامەكەنى
دىكەي نەخۇشەكە دەردەكەۋىت؟

— بەلى چەند دەرنەنجامىك لەسەر ئەندامەكەنى دىكەي
لەشى نەخۇشەكە دەردەكەۋىت چۈنكى لەسەرەتاي
پەيداۋونى شىزىپىنچەكەۋە پىش ئەۋەي نەخۇشەكە ھەست
بەگىرەكە بىكاتە گەۋرە بىيىت، شىزىپىنچەكە لەرەنى دەزۋولە
خۇيەكەنە دەزۋولە لىمقاۋىيەكەنەۋە بۇ ھەمۇر بەشەكەنى
دى لەشى دەگۈزىتەۋە ۋەك سىيەكەنە كەبەشىۋەي كۆكەۋ
تەنگە نەفەسىۋە خۇيەن فرىدان دەردەكەۋن، بۇ جگە كە
بەشىۋەي زەردۋىيەۋە جگە ئاۋسان، بۇ ئىسكەكەن بە ئازار
لەئىسكەكەندا يان شىكەن يان دەردەكەۋىت.

لەسەرەتاي دىۋىستۋونى شىزىپىنچەكەشەۋە تا ئەۋ كاتەي
بەھىندەي يەك دەنكە فاسۇلىيە گەۋرەي لى دىت ماۋەي
ھەست سالى پىنچەيە.

* ئەي لەۋىيە دەرونىيەۋە كام نىشانەنە لەنەخۇشدا
دەردەكەۋىت؟

لەۋىيە دەرونىيەۋە دەرنەنجامى ئەمە نەخۇشەيە تەنەيا



مەمكەكەش دەتوانىت نەشتەرگەرىيەكى دى بۇ نەخۇشەكە ئەنجامبەردىت بۇ دروستىكرىنى مەمكىك لەشويىنى مەمكە بىراۋەكە، ئىتجا مەمكى دەستىكرىنىت يان لە ماسولەكەكانى خۇى بۇى دروست بىكرىتەۋە.

2-چارەسەرى كىمىيائى / Chemotherapy

نەمەش بىرىتە لەدەرمان كە دواى نەشتەرگەرى دەردىت بەنەخۇشەكە بۇ بىن بىكرىنى شېرىپىنچەكەي بەمەبەستى سەرەلدانەۋە جارىكى دىكە

3-چارەسەركىرنى ھۆرمۇنى / Hormonaltherapy

نەمانەش دىسان دەرمان كە دواى نەشتەرگەرىيەكە بۇ ماۋەى 2 تا 5 سال دەردىن بەنەخۇشەكە بۇنەۋەى نەخۇشەكەي بىن بىكرىتەۋە سەر ھەلەندەتەۋە.

4-چارەسەرى تىشك Radiotherapy

تىشك دواى نەشتەرگەرى دەردىت لە نەخۇشەكە، لە ھەندىك بارىشدا بەمىن ئەنجامدانى نەشتەرگەرىش ھەر تىشك دەردىت لەنەخۇش، نەمەش بۇىن بىكرىتەۋە سەر ھەلەندەنەۋەى، لەم چارەسەرىيان لە كوردستاندانەي بەلەم لەچەند شارىكى عىراقدا ھەيە.

خۇپاراستن

*نەى بۇ خۇپاراستن لەم نەخۇشەيە چى بىكرىت باشە؟

دوۋ پىنگا ھەيە بۇ خۇپاراستن لەم نەخۇشەيە كە ئەمانەن/

1-پىشكىنىنى مەمك Self bresse Examination

ۋاقە ھەموو ئىكە لەتەمەنى 35 سالى و بەرەۋ ژوردا مانگانە دواى تەۋاى بوۋنى سورى مانگانەيان، ئەم پىشكىنە بۇمەمكى خۇيان ئەنجام بەن، بۇ دۇزىنەۋەى ھەر گرى يان ھەرگۇرانىك ئەگەر پويىدا بىت.

تىشكى مەمك Mammography

لەم پىنگايەشدا ھەموو ئىكە لەتەمەنى 50 سالى و بەرەۋ ژوردا سالى جارىك تىشكى مەمكى بۇ دەگىرىت، بەمەش ھەر گرى يان گۇرانىك لەمەمكىاندا دروست بىن بەزوتىرىن كات ھەستى پىدەكرىتەۋە خىرا چارەسەردەكرىت.

ھەزەكەم بلىم لەم نەخۇشەيە تا لەقۇناغىكى سەرەتايى ژوردا بدۇزىتەۋە چارەسەركەي ئاسانترە سەرەكەوتوتوتەرە بۇيە ھەر ئىكە ھەستى بە گرىيەك يان گۇرانىك كىرە لەمەمكىدا پىۋىستە خۇى نىشانى پىزىشك پىدات.

ۋەزىش بۇ چارەسەرى خەمۇكى و

تىكچوۋنى تىشك

ئايا ھەست بەسەرنەكەوتن و خەمۇكى دەكەيت؟ تۈزۈرەۋەكان پىشنىيانى شەۋەت بۇ دەكەن، كە لەر چالاكىيە ۋەزىشيانە بەنەنجام بىگەيسەنىت، كە سەلماندىيانە ھەست كىردن بەخەمۇكى كەم دەكەنەۋە، ھەرەھا سودىشيان بۇ چارەسەرى تىكچوۋنە تىشكىيەكانى دىكەش ھەيە، چۈنكە تۈزۈرەۋەكان دواى چاۋخشانەۋە بەسەر چەند لىكۇلىنەۋەيەكەدا، كە دەگىرىنەۋە بۇ سالى 1981، ئەنجامەكانيان كارىگەرى ۋەزىشيان نىشان داۋە لەكەم كىردنەۋەى نىشانەكانى خەمۇكى و شىكستە خۇى و (شىزوفرىنيا) و دوۋىلى و لەمەندىك كاتىشدا پراھاتن لەسەر خوارىدەۋەى كەۋەكان.

ھەرەھا لەر پاپۇرتەى كە گۇفارى (تۈزۈنەۋەكانى دەرۋزىانى پىشەيى) بىلۋىكرىتەۋە، كە سەر بە كۇمەلى نەمەرىكىيە بۇ دەرۋزىانى، لىكۇلەۋەكان جەخت دەخەنە سەر لەۋەى ۋەزىشە ناھەۋايىيەكان وەكو مەشقىردىنى ھىز كارىگەرىيان ھەيە و چارەسەرى خەمۇكى بەھەمان شىۋەى مەشقى ۋەزىشە ھەۋايىيەكان.

تۈزۈرەۋەكان سەرنجى نەۋەشيان داۋە، كە مەشقىە ماھناۋەندىيەكان وەكو پۇشنى كارىگەر بوۋن بۇ يارمەتى دانى نەۋەكسانەى، كەتۈۋشى ھەندىك لە نەخۇشەيەكانى شەقل بوۋن، ھەرەھا ئامازەشيان بەرەش داۋە، كە لەمەندىك كاتىدا ۋەزىش كارىگەرى زىساتر بوۋە لە دەرمانە ئاسايىيەكان بۇ پىزگابوۋن لە خەمۇكى، لەگەل ئەۋەشدا زاناکان جەختەكەن، كە پىۋىستى نۇر تر ھەيە بۇ لىكۇلىنەۋە لەسەر ئەم بابەتە.

Internet

ھۆكەرەكانى سەرھەلدىنى لا سەرىشە (مىگرەين) Migraine

پەرچەنى:

نيان حمە كرىم

براو تەننەت خىزمىتى دورى ۋەك پورو مام لاسەرىشەنى ھەيىت، ئەرا ئەگىرى سەرھەلدىنى لاسەرىشە زۆرۈر دەيىت، 70%-80% كىسەنى دوچار بوو بە نەخۇشى مىگرەين پىششىقەن ئەم نەخۇشى يەيان لە خىزمەت كەس و كاردا ھەبۈرە ھۆكەرە گۇراۋەكان

رژىمى خوارىن: خوارىنە سەرھەكى يەكان و زىياترىش ئەم خوارىنەنى كە خاۋەنى (قىرامىن) ن، سەر ئىشەنى لاسەرىشە دەورۇننىت، ئەم مادىيە لە پەنپە ھەيىرى پىتزا، پۇنى بادامى زەۋى، جىگرى مەيىشەك، گۆشت كەباب و خوارىنەۋەنى مەيدا ھەيە، كافىيىنىش دەيىتە ھۆى سەرىشەنى مىگرانى، قىشارى دەورۇنى: كاتىك كە سەرقالى كاروبارى زىاد دەيىت، ياخۇد كەشى مەۋە جۇرۇ لەبار نىيە، قىشارى دەورۇنى كەسەكە زۆر دەيىتە مەترىسى سەرھەلدىنى لاسەرىشە زىاد دەكات.

بەزنامەكانى خوارىنە ۋەك: ئەگەر ئەمەك خوارىنە نەخۇت، تەرىك ياخۇد كەم بىخەرىت شەكرى خۇيىن دانەپەزىتە دەمارەكان خاۋ دەپنەۋە.

داۋو دەرمەن: ژمارەيەك لە دەرمەنەكان ۋەك ھەيى بەرگىرى ئەم دەرمەنە ھۆرمۇنىيەنى كە بۇ دىيارىنى ئەزىكى بەكار دەيىننىت دەتۈن لاسەرىشە ئەمەلن. ۋەزىش، ياخۇكارى ناپەخت: ۋەزىشە قورسەكان ياخۇد كارى جەستەيى، تەننەت كارى سىكىسى رەنگە بىنە ھۆى دەورۇننى لاسەرىشەنى كورتى نىۋە سەعاتى. ژىنگە دەورۇن: پوناكى بەيىز، پوناكى خۇر، دوكەل و دەنگە دەنگى ژىنگەنى ژىيان پەنگە بىنە ھۆى ھىرشىكى سەرىشەنى.

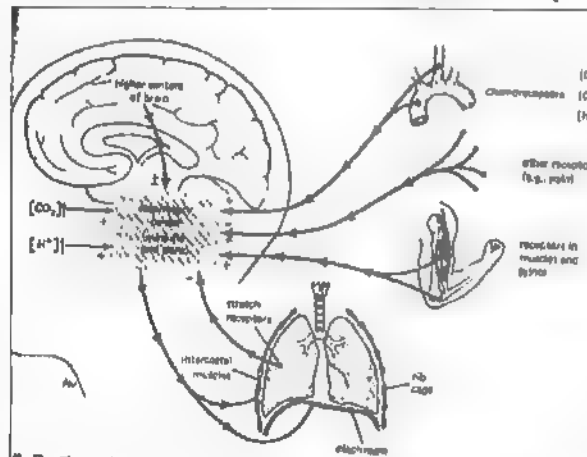
ھىچ كەس بەرپاستى ئەمە نازانىت كە بۇچى ھەندىك كەس دوچارى سەرىشەنى نىۋە سەر دەيىن ۋەندىكى دىكە دوچارى ناپىن، بەلام لىكۇلەرەۋەكان دەركى ئەمەيان كەردە كە چەند ھۆكارىكى ۋەك توخۇم ۋە تەمەن ۋە مەۋەيى خىزىنى ئەگىرى سەرھەلدىنى ئەم نەخۇشى يە زىاتر دەكەن، ئەلبەتە ئەم ھۆكارەنە دەكەنە دەورەنى كۆتۈرۈلى مۇۋەۋە بەلام چەند ھۆكارىكى دىكەنى ۋەك رژىمى خوارىنە، خوارىنەۋەنى مەي و قىشارە دەورۇنىيەكان بە تەۋەتە جىنگەنى كۆتۈرۈل:

ھۆكەرە ئەگۈرەكان

توخۇم: زىاتر لە 70% دوچار بوۋان بە مىگرەين ژىنانى كە نىزىكى 60% ئەم ژىنانە لاسەرىشە لەسەردەمى پىرى و كەنەفتىدا لايان سەرى ھەلداۋە.

تەمەن: لاسەرىشە بەشىۋەيەكى ئاسايى لە سالانى ئەۋجەۋانى ۋەيىيە بىيىست سەلەيى دەست پىدەكات و بەردەۋام دەيىت.

پىششىقەنى خىزىنى: ئەگەر يەكەن لە دايەك ۋەك، خۇشەك و



ھەۋكردن ۋ ھەلئاسانى

پووك ۋ ھۆكارەكانى

Gingivitis and Gingival Enlargement

نوسىنى :

دكتور زانا حسين عزيز

نەخۇشخانەى پىرەمىرد بۇ پايۇنكارى نەخۇشەكانى دەمۋىدان

پىشەكى :

ئەمەش نازەندىكى باشە بۇ زىاتىر كۆپۈنمەۋى پاشماۋەى خۇراك ۋ بەكتىراۋ دەردىراۋەكانىيان تا دەگاتە ئەۋەى كە ئەگەر لەم قۇلغاۋەدا ئەۋەستىنرەت ھەۋكردەكە سەرجەم شانەكانى دەۋرى ددانەكان دەگىرتەۋە ددانەكان بەرمە لەقەن ۋ جۈلاندن دەۋرەن كە چارەسەريان لەزۇى حالەكاندا زەحمەتە بۇ گەپانەۋەى ددانەكە بۇ دۇخى جارانى.

نېشانەكانى ھەۋكردىنى پووك: Sign and Symptom of Gingivitis

1-خۇيۇن بەرپوۋنى پووك:

يەكسەم دەۋنېشانەى ھەۋكردىنى پووك بىرىتىيە لە زىادەۋى دەردىراۋى پووك (Gingiva crevicular Ruid) ۋ خۇيۇن بەرپوۋن لەكاتى ددان شىقى ئاسايى يان خۋاردىنى يان ھەر بەركەۋتەنەك بۇ سەرىۋەكە خۇيۇن بەرپوۋنى پووكەكە گىرگىرتىن نېشانەى دەست پىن كىردىنى ھەر كىردەكەيە بەۋەى دەركەرتىنى بەۋەۋەك پىش سۈر پوۋنەۋە ھەلئاسانى

ھەۋكردن ۋ ھەلئاسانى پووك يەكەكە لەسەرەگىرتىن ۋ باۋترىن نەخۇشەكانى دەمۋى ددان لەۋەى كۆپۈۋىنى ددان كە بەگىشتى لە ھەمۋە تەمىنەكاندا پوۋدەدات بەتايىبەتى تەمىنى ھەزەكارى ۋ گەمىنى (لەمىندالدا كەمەتر پوۋدەدات). ھۆكارەكەى بەشىۋەيەكى گىشتى كۆپۈنەۋەى خۇراك ۋ بەكتىرايە لەسەر روى ددانەكان ۋ زىر لىۋارى پووك دا، ئەم بەكتىرايەنەش كەژمارەيەكى زۇپىك دەمىنن لەتۈۋەلىكى دەم تۈۋەى دروست كىردن ۋ دەردانى جۆرەھا ئەنەزىمى ۋەكە (Etotoxin Hyaluronidase, Collagenase Protease ھەۋەھا) يان ھەيە كە تۈۋەى تىك شىكانى روكەشەخانەۋ بەستەرە شانەۋ خانەكانى چۈۋەكان ھەيە بەۋەى بەردەۋام تىك شىكانى ئەم شانەۋ ئەم بۇ شايىيەكەمەى كە لەنئۈۋان پووك ۋ پوۋى ددانەكاندا ھەيە (لەنئۈۋان 1-3مەلم) بەرمە قۇلپۈۋن دەچىت ۋ

كانزا قورسەكاندا روودەدات ۋەكو قورقوشمۇ جىيۈ، مىس، زىيۇ، زەرنىخ كە دەپنە ھۇى دروست كىرنى ھىلىكى شىن لەقەرغى پۈككەكە لە ئاستى تىزى رەنگە شىنە جىياوازە بەجىياوازى كانزاكان، بۇ نمونە قورقوشم ھىلىكى سۈرى شىن باۋ يان شىننىكى تۇخ دروست ئەكات، زىيۇ ھىلىكى ۋەنەشەيى دروست ئەكات، يان ھەندىك جىار پۈككەكە رەنگىكى شىن شىننى تۇخ يان رەش ۋەرەگىرئىت بەھۇى بەركەتتى پۈككەكە بۇ پاشماۋى لىم مادەى ددانە خىئو

پىش خىنكىنى پىن پەدەگىرئىتە كەپنى دەلئىن ئەمەلگەم (Amalgam) ئەۋەى لە ناۋخەلگە بەھەلە ناۋدەپىت بەپلاتىن.

ھەندىك نەخۇشى ئەندامى ھەيە كە دەپنە ھۇى تىك چوونۇ گۇرانى رەنگى شانەكانى ناۋ دەم لەۋانەش پۈك. ھەروەك نەخۇشى ئەدىسون (Adison's disease) بەھۇى نارىكى ئىش كىرنى رىئىسى سەر گۇرچىلەكان



كەدەپنە ھۇى زىاد دروست كىرنى بۇيەى مىلانن ۋە ئىشتىنى لەناۋ پۈك دا، ھەروەك نەخۇشى peutz-jegher يان نەخۇشى ئەلبرايت (Albright Syndrom) يان نەخۇشى (Recklinghausens disease) كە لە ھەموو ئەم نەخۇشىانەدا پۈك رەنگىكى شىن باۋ ۋەرەگىرئىت بەھۇى زۇرى ئەردانى بۇيەى مىلانن، يان لەكاتى زەردىيىدا پۈك رەنگىكى زەردباۋ ۋەرەگىرئىت بەھۇى ئىشتىنى بۇيەى زەرداۋ كە جگەر دەرىدەدات. ھەروەك ھەندىك ھۇكارى ئەركى دىكەش ھەيە كە رەنگى پۈككەكە دەگۇرئىت پىن ئەۋەى ھەركىن ھەپىت لەپۈككەكەلەۋەكو لۈكەل، قۇزى كانزاكان، مادەى رەنگەكەرى ناۋ خوارىن ۋە ھەندىك ئەرمان، ھەروەك كىشانى جگەرە بەپىكى زۇر رەنگىكى خۇلەمىشى ئەدات بەپۈككەكە.

ھەلئاسانى پۈك:

لەۋانەيە ھۇكارەكەى ھەركىن پىت يان يەكەك پىت لە نىشانەكانى نەخۇشىە كۇ ئەندامى يەكان يان بەكارەلئانى ھەندىك جۇرى ئەرمانەۋە. بەشىۋەيەكى گىشتى چەند جۇرىكە بە گۇرەى ھۇكارەكانى:

1- ھەلئاسان بەھۇى ھەركىنەۋە:

ئەم جۇرە ھەلئاسانە بە ھەلئاسانى قەراخى پۈككەكە دەست پىن ئەكات كەشىۋەى بالۇنىك دروست ئەكات بەدەۋى

پۈككەكە بۇيە لەم كاتەدا پىۋىستە سەردانى پىزىشكى پىسپۇرى ددان ۋە نەخۇشىەكانى پۈك بىرئىت بۇ زوۋ دىيارى كىرنى ۋە چارەسەر كىرنى ھالەتەكە.

بىرىندار كىرنى پۈك بەھۇى بەكارەلئانى قىچەى زىيۇ لىك خشاندىنى قىچە زىرەكە ھۇكارىكى دىكەيە بۇ خۇن بەرپوۋنى پۈك لە كاتىكدا كە كەپۈككە ھەۋى ئەكەردۈۋە، ھەروەك بەھۇى خوارىن ۋە خوارىنەۋەى گەرەۋە كە ھۇكارىكى دىيە بۇ بىرىندارپوۋنى خۇن بەرپوۋنى پۈككەكە، يان ۋەك باۋە

لەناۋ زۇرىەى خەلگە كاتىك يەكەك دانىكى نازارەيدا ئەكات جەپىكى ئەسپىرئى ئەكاتە سەردانەكەى تەنىشتى پۈككەكە كە دەپنە ھۇى سوۋتەنەۋە خۇن بەرپوۋنى پۈككەكە شانەكانى ئەۋرەپەرى.

ھەندىك جىار خۇن بەرپوۋنى پۈككەكە ھۇكارەكەى نەخۇشىەكى ئەندامى يەخۇن بەرپوۋنەكە يەكەك لە نىشانەكانى لەم

نەخۇشىە ئەندامى يە ۋەكو نەخۇشىەكانى: كەمى ئىتامىن كە ناسراۋە بە ئەسكەرىپوت، نەخۇشى پىنپىرار Idopathic Lathram bocytopenic Purpura (بەھۇى كەمى ئىتامىن K)، ھىمۇقىلىيا، لىۋكىمىيا، نەخۇشى كرىسماس) يان بەھۇى بەكارەلئانى بىرئىكى زۇرى چەند جۇرە ئەرمانىك ۋەكو ئەسپىرئى ئەرمانى دۇى خۇن مەين ۋەك ھىپارىن Dicumarol.

2- تىك چوۋنى رەنگى پۈك:

گۇرانى رەنگى پۈككەكە ھۇكارىكى دىكەى گىرئىكى ھەركىرنى پۈككەكە، رەنگى پۈكى ئاساى پەمەيى يەكى كالكەكە لەزىر مىكروئىسكۇبى ئاساى دا شىۋەى پۈككەكە ۋەكو تۈنكىلى پىرتەقال ئەرەكەۋىت بەلام رەنگەكەى پەمەيى كالكە. بەلام كاتىك ھەركىرنەكە دەست پىن ئەكات رەنگەكە دەگۇرئىت بۇ سۈرىكى تۇخ يان سۈرىكى شىن باۋ.

ئاستى سۈرىۋەۋە گۇرانى رەنگى پۈككەكە جىياوازە بەگۇرەى ئاستى ھەركىرنەكە، بۇ نمونە لە زۇرىەى ھالەتەكاندا پۈككەكە رەنگىكى سۈرى ئالى ھەيە، كاتىك كە ھەركىرنەۋە زۇرە رەنگىكى سۈرى بىرىقەدارى ھەيە، ھەندىك جىار پۈك رەنگىكى شىن باۋ ۋەرەگىرئىت ۋەك ئەۋەى بەھۇى ھەلئىن (يان ۋەركىرنەۋەى ئەرمان) لە ھەندىك جۇرى

دەنەكەدا، ئەم جۈرە ھەلئاسانە لەسەرخۇ پۈدەدات ۋەبىن ئازارە تارەكو ھەلئاسانەكە دەگاتە ئەم قەبارەيەى كە تەخۇشەكە ناتوانىت بەئاسانى پاك ۋ خاۋىنى ئاۋ دەمى راگرىت ۋ ئاۋ دەمى پاك يكتەرە ۋە لە پاشماۋەى خواردن بەھۇى زىاد ھەلئاسانى پۈكەكە، بۇيە لەم كاتەدا كۇ بوۋنەرەى خۇراك بۇ بەكتريا ئاۋەندىكى باشە بۇ زىاتر ھەۋكردن ھەلئاسانى پۈكەكە پاشان دروست بوۋنى ئازارىكى زۇرو خوۋىن بەربوۋنى پۈكەكە.

زۇرجار ئەم جۈرە ھەلئاسانە بەھۇى ھەۋكردنەرە لەم كەسانەدا روۋەدات كە لەرنگەى دەمەرە ھەناسە دەدەن لە جىياتى ھەناسەدان بە لوت.

بۇيە پۈكەكە سەر ھەلئەگەرىت ۋ خوۋىنى بەردەبىت ۋ شىۋەيەكى بىرىقەدار ۋەردەگرىت، ئەمبەشە پۈكەى كەرەگى دانەكانى پىشەرەى شەۋىلگەى سەرەۋەى داپۇشىۋە زىاتر توشى ئەم حالەتە دەبىت ھۇكارى ئەمەش دەگەرىتەرە بۇ نەرەى لەم كەسانەدا كە لە رىنگەى دەمەرە زۇرتەر ھەناسە دەدەن پۈكەمان توشى ۋوشك بوۋنەرە دەبىت ۋ ئەمەش ھۇكارىكى باشە بۇ زىاتر كۇبوۋنەرە گەشەى بەكترياي ئاۋدەم (كە زۇرتەرىن جۇرۇ ژمارە بەكترياي تىدايە ۋەك لە ھەمەر ئەندامەكانى دىكەى لەشى مۇق).

لەم جۈرەدا ھەلئاسانە كە لە سەرەتارە بەئازارە بەخىرايى زىاد دەكات كە لەسەرەتادا پۈكەكە ھەلئەئاسىت ۋ سەر دەبىتەرە ۋەنگىكى بىرىقەدارى ھەيە لەماۋەى 24-48 سەعاتدا دوۋمەلەكە دەتەقنىت ۋ كىم لە پۈكەكەۋە نەردەچىت دەنەكانى دەۋرۈپشتى دوۋمەلەكە بە ئازارن لەكاتى جويىنى خواردندا.

ئەم جۈرە ھەلئاسانە بە ھۇى دوۋمەلەرە بەزۇرى لەرەكەسانەدا زۇرە كەنەخۇشى شەكرەيان ھەيە ۋەيان كاتىك ئالى فلچەى ددان لەكاتى دان شتەن دا يان تۈنكىلى سىۋىيان ھەر تەنىكى (Forigon Body) لە پۈكەكە دەچەقنىت بەمەرجىك پۈكەكە ھەرى كرىبىت ئەۋكاتە ھەۋكردنەكە زىاد دەكات ۋ دەگۇرىت بۇ دوۋمەلى پۈك Gingival Abscess.

3- ھەلئاسانى پۈك بەھۇى ھەندىك جۇرى دەرمانەرە:

ھەندىك جار ھەلئاسانى پۈك يەككە لە كارىگەرە لاۋەكەكانى ھەندىك جۇرى دەرمان ۋەكو دەرمانى جۇرى فېنتۆين (Phenytoin) كە بۇ چارەسەرى گەشكە بەكارىدەت كە

لە 3%-84.6% ئەم كەسانەدا روۋەدات كە ئەم جۈرە دەرمانە بەكارىدەھىن بۇ ماۋەيەكى روۋەدەرىژ ۋ زىاتر لەم گەنجانەدا روۋەدات كە گەشكەيان ھەيە بەردەرەم ئەم دەرمانە بەكار دەھىن.

ھەرەرەدا دەرمانى جۇرى (Cyclosporin) كە دەرمانىكە كۈنەندامى بەرگىرى سۇق لاۋاز دەكات ۋە لەرەكەسانەدا بەكارىدەت كە چاندنى يەككە لە ئەندامەكانىيان بۇكرارە ۋەكو چاندنى گورچىلە بۇ نەھىشتىنى دروست كرىدى بەرگىرى لەلەيەن كۈنەندامى بەرگىرى مۇقەرە بۇ ئەم ئەندامەچىنەرەرە كە لە يەككىكى دىكە ۋە ۋەرگىراۋە، ئەم دەرمانە بەشۋەى دەرىزى ۋ ھەپ يان كەبىسول ھەيە كاتىك بەبېرى كەمەر لە 500ملىگم/ لەرۇژىك دا ۋەرگىرىت دەبىت ھۇى ئەم جۈرە ھەلئاسانە.

ھەرەرەدا دەرمانى جۇرى (Nifedipine) كە نەرە بازىگانىيەكى ئەدەلاتە (Adalat) كە بۇنەخۇشەكانى دىل بەكار دەھىنرىت ۋەكو سىنگەكۇرى (Angina pectoris) يان بەرىزى پەستانى خوۋىن دەبىتە ھۇى ھەلئاسانى پۈك لە 20% ى ئەۋكەسانەى بەبەردەرەمى ئەم جۈرە دەرمانە بەكارىدەھىن.

ئىشانەكانى ھەلئاسان پۈكەكە ھەمان شىۋەيە لەكاتى ۋەرگىرتى ھەرىكەك لەۋ دەرمانانەى باسما كرى كەبىرىتە لە: ھەلئاسانى قەراخى پۈكەكە ۋەبەشە پۈكەى نىۋان دەنەكان دەگىرتەرە لەھەر دوۋ دىۋى دەرەرە ۋە ناۋەرەى دەنەكانى سەرەرە ۋە خوارەرە رەنگىكى پەمەيى كالى ھەيە، پۈكەكە توشى خوۋىن بەربوۋن ئابىت تا ھەلئاسانەكە دەگاتە نەر ئاستەى زۇرىەى بەشى تاجى دانەكە دانەپۇشرىت. زۇرجار ھەمەر دانەكان دانەپۇشىت ئەمەش زۇرجار ددانە بېرەرە كەلەكانى پىشەرە دەگىرتەرە ئەم جۈرە ھەلئاسانە لەشۋىنىكدا روۋەدات كە ئوان ھەبىت لەشۋىن ددانە كىشراۋەكان روۋادات، دۋى ۋاز ھىنان لە دەرمانى ھۇكارى ھەلئاسانەكە بەچەند مانگىك ھەلئاسانەكە ئامىنىت بەلام گرىتەكە لەرە دايە ئەم جۈرە دەرمانەى كە ئەم ھەلئاسانە دروست دەكات بۇ تەخۇشە سىرۇخايەنەكان بەكار دەھىنرىت ۋ تەخۇشەكە ناتوانىت بۇ ماۋەيەكى زۇر ۋاز لەدەرمانەكە بەھىن.

ھۆكارىيارمەتيدەرمكان ھەيىت ۋەك كۆپۈنەرمەي پاشماۋەي خۇراك گەشەي بەكتىريا ھەلئاسانى پۈك بەلام ھەستىيارى پۈككە زىادەكات بۇ زىاتىر بەھۋى نەشتىن ۋەك راگىرتى ددانەكانەۋە ھەر بۇيە پىۋىستە ئنان لەكاتى سەك پىرىدا زىاتىر پاكۇ خاۋىنى دەمۈ دانىيان راگىرن ۋەك لەكاتى ئاسايى.

لەم جۇرە ھەركىرىدە پۈككە پەنگىكى سۈرى ئالى ھەيە، نەرمە لەكاتى بەركەۋتندەل ۋەلخۇبەۋە يان بەھۋى بەركەۋتلىكى كەم توشى خۇيىن بەرىۋون دەيىت.

ئەم ھەلئاسانى بەزۋرى دۋاي سى مانگى يەكەمى سەك پىرىۋە رۈۋەدات 1.8% - 5% ئنانى دۋوگىيان توشى ئەم ھالەتە دەين.

6- ھەلئاسانى پۈك بەھۋى كەمى ئىتايىن C يەۋە:

نەخۇشى ئەسكەرىپوت (Scurvy) كە بەھۋى كەمى ئىتايىن C يەۋە رۈۋەدات يەككىكى دىكەيە لە ھۆكارەكانى ھەلئاسانى پۈك، ھەرومكۈ لەكاتى تىك چۈۋى مۇرمۇنەكاندا رۈۋەدات كەمى ئىتايىن C راستەۋخۇ ئايىتە ھۇي ھەلئاسانى پۈك بەلگۈ كەمى ئەم ئىتايىنە ھۆكارىكى تىك شكاندى بەستەرمەشانەكان ۋەك رىشالى كۆلجىن كە بىرىكى زۇر شانە پۈكسى پىك ھىناۋە، ئەم ھەستىيارى پۈككە زىادەكات بۇ ھەلئاسان لەكاي كەم بۈۋنەۋەي ئەم ئىتايىنە بەپىچەۋانەي ئەم كەسانەي پۇۋانە بىرىكى باش لەم ئىتايىنە ۋەردەگىرن (لەبەرمەۋەي ئەم ئىتايىنە يەككىكە لەم ئىتايىنەي لە ئاۋدا دەتۈتەۋە ۋە بەدراي ۋەركىرتى بەشە زىادەكەي لەلەشدا كۆنابىتەۋە بۇيە پىۋىستە پۇۋانە بىرىكى باش لەم ئىتايىنە ۋەركىگىرىت كە بەزۋرى لە تەماتە سەۋزەۋ مەرمەنىيەكاندا ھەيە)،

7- ھەلئاسان بەھۋى ھەستدارىيەتەۋە:

پۈكسى ھەندىك كەس ھەستىيارە بەرامبەر ھەندىك جۇر خاۋاردن يان دەرمان ۋەكۈ دەرمانى ددان شتىن، يان ھەندىك پىكھاتەي ئەندامى كە لە بىنىشت دا ھەيە، كە لەكاتى بەركەۋتلى پۈك بۇ ھەرىيەكەي لەم مادانە پۈك توشى ھەركىرىن ۋەلئاسان دەيىت كە پۈككە سۈرۈدەيىتەۋە ھەلئەلئاسانىت توشى خۇيىنەۋە بۈۋن دەيىت لەكاتى لاۋردى ھۆكارەكەيدا ئەرمادانەيە كەباسمان كىردىن، ھەلئاسانەكە بەرەۋ كەم بۈۋنەۋەۋە نەمان دەچىت كە بەزۋرى پۈۋى دىۋوى ئاۋەۋەي ددانەكان دەگىرتەۋە.

8- ھەلئاسان بەھۋى شىرپە نەجەي پۈككەۋە:

پۈككىش ۋەكۈ ھەموۋشانەۋ ئەندامەكانى دى توشى جۇرەما شىرپەنەجەي جىۋاۋ دەيىت كە ھەندىكىان جۇرى (Benign tumor) ھەندىكى دىكەيان لە جۇرى (Malignant)

گىرنگىرتىن نىشانە لەم جۇرە ھەلئاسانە ئەۋەيەكە ھەلئاسانەكە بىن نازارەۋ توشى خۇيىن بەرىۋون ئايىت.

4- ھەلئاسانى پۈك بەھۋى ھەندىك نەخۇشى كۈنەلئامەكانەۋە:

ھەندىك چار ھەلئاسانى پۈك يەككىكە لەنىشانە سەرمەتايى ۋە گىرنگەكانى ھەندىك نەخۇشى كۈ ئەندامەكانى مۇۋف لەگىرنگىرتىن نەخۇشى لىۋكىمىيە (Leukemia) (ۋاتە شىرپەنەجەي خۇيىن) كە دۋوچۇرى ھەيە (Chronic , Acute) (تىۋو درىۋخايەن) ئەم جۇرە ھەلئاسانە بەزۋرى ھالەتەكان جۇرى (Acute) دا پۈۋەدات كە زۇرەيان مەندانىن. ئىمەۋى گىرنگە لە دەست نىشان كىردى ئەم جۇرە شىرپەنەجەي ئەۋەيە كە ھەلئاسانى پۈك، خۇيىن بەرىۋونى يەككىكە لەگىرنگىرتىن نىشانە سەرمەتايىيەكانى شىرپەنەجە ئەۋەيە كە ھەلئاسانى پۈك ۋە خۇيىن بەرىۋونى يەككىكە لەگىرنگىرتىن نىشانە سەرمەتايىيەكانى شىرپەنەجەي خۇيىن كە زۇرچار ئەم شىرپەنەجەي لەلەيەن دىكتۈرى ددانەۋە دەست نىشان دەگىرىت چۈنكە گىروگىرتەكانىيان بەمەلئاسان ۋە خۇيىن بەرىۋونى پۈك ۋە بىرىنى ئاۋدەم دەست پىن دەكات. گىرنگىرتىن نىشانە جىياكەرمەكانى ئەم جۇرە ھەلئاسانەش لە جۇرەكانى دى ئەۋەيە كە ھەلئاسانەكە ھەموۋ پۈكسى دەۋرى ددانەكان يان بەشىكى كەمى دەگىرتەۋە، رەنگىكى سۈرى شىن باۋى بىرىقەدارى ھەيە كە تارپادەيەك رەقەۋ بەلئاسانى توشى خۇيىن بەرىۋون دەيىت يان ھەندىك چار تەنھا بە ھۇي بەركەۋتلىكى كەمەۋە بۇ سەر پۈككە لەگەل ئەمانەشدا نەخۇشەكە (كە زۇرەيان مەندانىن) چەند نىشانەيەكى تىۋىان تىۋايە دەردەكەۋىت ۋەكۈ تايەكى زۇر، بىن تاقەتى ۋە بىن ھىزى كەم بۈۋنەۋەي خۇراك ۋە بىز بۈۋنەۋەي رىۋەي خۇۋكە سىپىيەكانى بۇۋنەيەكى زۇر ئاسايى ھەندىك چار دەكاتە چەند مىليۇنىك بۇ اسم دۋوچا (رېۋەي ئاسايى خۇۋكە سىپىيەكان 3.000-11.000 خۇۋكە بۇ اسم).

ئەم جۇرە ھەلئاسانە لەمەندىك نەخۇشى دەگەمەنى دىكەشدا رۈۋەدات ۋەك نەخۇشى ساركۇيىدۇسسىس (Sarcoidosis) ۋە (Wegener's Granulomatosis).

6- ھەلئاسان بەھۋى تىك چۈنى ھاۋسەنگى ھۇرمۇنەكانەۋە لەھەندىك بىسارى نەخۇشى يان فسىۋلۇۋىدا، ھاۋسەنگى ھۇرمۇنەكان تىك دەچىت لەگەل خۇيدا كۇمەلىك گۇرپانگارى نەخۇشى يان فسىۋلۇۋى بەدوايدا دىت يەككىكىش لەم گۇرپانانە ھەلئاسانى پۈك ۋەك ئەۋەي لەكاتى سەك پىرىدا رۈۋەدات. لەراستىدا تىك چۈنى ھۇرمۇنەكان راستەۋخۇ ئايىتە ھۇي ھەلئاسان ۋە ھەركىرىن كىلاتىك

tumor) ھەردى جۇرى شىرپەنچەكە پۈرەيەكى گەم لەشېرپەنچەكە پۈرەيەكى گەم لەشېرپەنچەكە ناودەم پىك دەھىنەت كەلە 6% ھەموو شىرپەنچەكە ناو دەمەكە جۇرەكانى ئەمانەن:

Benign tumor

1-fibroma فايروما.

2-papilloma پاپىلۇمان

3-Giant cell Granuloma

4-Lipoma لىپۇما.

5-Angioma ئەنجىوما.

6-Adenoma ئەدىنۇما.

Malignant tumor

1-Carcinoma

2-Melanoma

3-Sarcoma

گرنىگىرەن جۇرى شىرپەنچەكە پۈك جۇرى كارسىيۇمايە (Squamous cell Carcinoma) كە لە سەرەتادا بەشىۋەي بىرىنك دەردەكەۋىت لەسەرۋى پۈكەكە پاش بەكارھىتائى ھەندىك مەلھەم دەرمەن بىرىنەكە زىاد دەكاتو ئەگەر بىرىنەكە تاماۋەي دوو ھەفتە بەرەو چاكبۇنەۋە نەچچو ئەۋا پىۋىستە سەردانى پىزىشكى پىسپۇرى ئدان بىكرىت بۇ دىيارى كىردى نەخۇشەكە كەلەۋەنە قۇناغى سەرەتايى شىرپەنچەكە جۇرى كارسىيۇمايە بىت، كاتىك شىرپەنچەكە تەشەنەدەكات بەھۇي سىيەكان ۋە جگەر ھەندىك ئىسكى ۋەك ئىسكى شەۋىلگە، لەم كاتەدا شىرپەنچەكە بەپىتە ھۇي ھەلئاسانى پۈكەكە خۇيىن بەرۋىۋى.

8- ھەلئاسانى پۈك بەھۇي ھەندىك نەخۇشى ئىسكى شەۋىلگەۋە، لە ھەندىك بارى دىكەدا بەشىك ھەموو پۈكەكە ۋادەردەكەۋىت كە ھەلئاساۋە بەلام لەراسىتەدا ھىچ نىشانەيەكى ھەردىن يان نەخۇشەكە كۈلەندامەكان يان تىكچونى ھۇرۋەنەكان يان ھىچ نەخۇشىيەكى تىر كە لەۋەپىش باسەنكەدە بىتە ھەلئاساۋە پەلەكە ئەم گەرە بوۋەۋەي پۈك بەھۇي ھەلئاساۋە گەرە بوۋى ئىسكى شەۋىلگەي ژىرپۈكەكە كە دانەكانى ھەلگىرەۋە كە لە ھەندىك نەخۇشى دەگمەندە پۈدەدات ۋەك چىرۋىيىم paget's (fibrous dysplasia) نەخۇشى پاچىت Ameloblastoma, Osteosarcoma, Osteoma, disease ئەمىلۇبلاستۇما.

سەرچاۋە: Clinical Periodontology

(8) edition 1996

رۇبۇتېتىكىس ۋە نىشانەدەرى يابانى

ئا: كىلئاس ھەم

ژانابانى يابانى رۇبۇتېتىكىس دىروست كىرەكە لە كۆكە گىشتىيەكاندا كىرى پىننىشانەدان ئەنجام دەدات ھەروما رۇبۇتەكە لەو شۇنئانەشدا كە چەندىن جۇر دەنگى جىۋازىيان تىدەيە، دەتوانىت دەنگەكان بىناسىتەۋە.

ژانا يابانىيەكان ئىستە سەرقالى دىروستكىردى رۇبۇتېتىكىس كە لە مەلەۋەشدا يارمەتى خانمان بەدات، ئەم جۇرە رۇبۇتەش بۇ سەنتەرو ئەم شۇنئانە دىروست كىرەكە كۆنلرەنس ۋە كۆيۈنەۋەي تىدا ئەنجام دەنرەت، تاۋەكو ۋەك رىپىشانەدەرىك لەم جىگەيەندە كىرى خۇي بىكات.

ئەم رۇبۇتەنە تەنلەت لەم شۇنئانەدا كە پىر لە دەنگى سەدان دەتوانىت ھەم دەنگەكان بىناسىتەۋە ھەم ئەم كىرەكەنى كە پىرى ئىراۋە بەنەنچامى بىگەيەنەت.

بەپىنى پاپۇرەتەكە كە لە پۇرئامەيەكى ناو خۇيى ياباندا بىلۇكرەۋەتەۋە رۇبۇتەكە ناۋى (سىگ-Sig) ۋە بىن قىچ ۋە پىنىيە لە ھەردىۋەي سەرىشىۋە لە بىرى كۆي دوو دانە مىكرۇلۇن ھەيەكە بە ھۇيانەۋە دەنگى مەۋى جىدەكەتەۋە.

ھەروما سىگ لە بىرى چاۋ خاۋەنى دىرۋىنە بەم پىنىش بەرامبەرەكەي خۇي لە رىگەي قەدو بىلۇ جەستەشەۋە دەناسىت.

فېۋكەيەك (5) ھەم خىراتەر لەدەنگ

ژانابانى چىنى سەرقالى دىروستكىردى فېۋكەيەكە كە خىراتەيەكەي (5) بەرامبەرى خىراتەي دەنگ زىاتەرە دەتوانىت لەماۋەي (7) سەعاتدا دەۋرى دىنا تەي بىكات.

ئەم فېۋكەيەكە لە ھەم سەعاتىكەدا (6105) كىلۇمەتر دەپىرەت (10-15) سالى دىكە بەرەم دەپىرەت.

ھەروما ئەمەرىكا ۋە روسىيا ۋە فرەنسوا ئەلمانىياش سەرقالى دىروستكىردى فېۋكەيەكە كە لە ھەم چەشەن.

رۇبۇس خۇراكىس چاخى بەرەدىن باشتىرەن ۋەبە

ژاناکان باۋەرىيان ۋەيەكە مەۋى (10) ھەزار سال پىش لە ئىستە بە كۆپىنى رۇبۇس خۇراكىس خۇي گەرەتەن ھەلەي ئەنجام داۋە ۋەكەرى سەرمەكى زۇرەي نەخۇشەكانى دىناي مۇدىرەنىش ھەمەن رۇبۇس ئاسروستى خۇراكى ئىستەيە، بەپىۋەي ئەم ژانابانى رۇبۇس خۇراكى چاخى بەردىن كە لە رۇبۇمەكى زۇرى مەۋە، سەزە، بادام، ماسى ۋە كەمىك كۆشتى سۈر پىك ھاتبۇ باشتىرەن رۇبۇس خۇراكىيە!!

سەرچاۋە: ھەشەرى ژمارە 2606/

بىزنى كىيى

لەناوچوۋە ھىيۋاتى كىيىنى ھەيە.



تارا عبدۇللاھ

بىكىت، بەلام دەستەلاتدارانى ژىنگەي ئىسپانى ووتيان، تا ئىستىق بىر يارىان ئەداۋە لەم بارىمە.

لەم بىر دودا تاقى كىيىنى سەركەتتە تۆمەركەن بۇ كىيىن كىيىنى مەرو مانگاۋ بىز بەپەنا بىر شەش شەشەي كە ئەگۈيىنەمە ۋەركىراۋە، ھەروەھا تازە تىزىن لىكۈيىنەمە ئامازە بەۋە دەكەت كە نىزىي ماۋەي ھەگىرتى ئەو شەشەي كە كارگەكاندا، پىگە لەسەركەتتى كىيىن كىيىنى كىيىن كىيىن.

تەنبا گىرگەت كە دۇچارى زاناکان دەپتەمە ئەۋەپە كە ئەو شەشەي كە لايانە ئايىپەتە بەمىيەي بىزى لەناوچوۋە، لەمەنەمە ئاتوانىت بىجگە لەمىيەي ئەم تىرەپە زىاتەر ھىچى دى كىيىن بىكىت.

بەلام ئەگەر بەمانەۋىت پانىك پىك بەيىن كە بەشەۋەيەكى سىۋىتى بىزى ۋاۋى بىكات، پىۋىستە شەشەي كىيىن نىزىي ھەمان تىرەپە دەست بىكىت.

ئەم جۈرە بىزە كىيىن لەسەركەتتى شەشەي بىرەپە لە ئىسپانىا ۋەمەنەمە دۇيان، بەلام ژمارەكەيەن بەشەۋەيەكى نۇركەمى كىيىن بەدەپەيى سەدەي راپىردو بەمىيە ئەۋەپە كە توشىيان بىو لە كارەكانى راپىردو ۋەكەرە ژىنگەيىيە چاۋەروان نەكەرەكان ۋە كارەساتە سىۋىتىيەكان ۋەكەرەس ھىتەي خاك.



دەستەلاتدارانى ژىنگەي ئىسپانى لەناوچوۋە تىرەپەكى دەگەنەن لەبىزنى كىيىن ئىسپانى، راپگەياند.

دۇاي ئەۋەپە كە دۇاي مەيىنە ئەم تىرەپە دۇيەۋە كە بەمىيە كىيىن دەرەختكە بەسەپەدا كىيىن بىو پەسەۋەكانى پاراستىن ئۇرەپەي باكورى ئىسپانىا بىزىكى كىيىن دۇيەۋە كە تەمەنى سىانزە سال بىو ماۋەي چەند پىۋىك بىو سەي پان بىوۋە.

لۇيس ماركىنا بەپىۋەپە پاراستىن سىۋىتى بىزىكى دۇيەۋە كە بىزنى كىيىن ئىسپانى لە كاتى ئىستادە لە رىزى تىرەپە لەناوچوۋەكانە لەگەن ئەو ھەۋە زۇرانەي كەدەۋە بۇ پاراستىن لەسەمەتەي ھەتەكانەمە لەسەدەي بىستەم دا.

لەمەنەمە، پىزىشەكانى قىتەنەمە كە لە پاراستىنەكەدا كارەكەن ئەم مەيە بىزەيەن لەمەنەمە راپىردو گىرتە نەمەيەكەيەن لەشەشەكانى گىرتە ۋەركەت بۇ ئەۋەپە بىۋەن كىيىن بىكەن. دۇاي ئەۋەپە دەرەپەكى ئەلەكەتەيەن لەناو گىتەپەدا چەند كە بەمىيەۋە دەتەۋەن شەۋىنەكەي بىزەن، دۇاي ئەۋەپە چارەكى دى بەپەلەيەن كىيىن.

زاناکان دەلەن كە ئىستىق دەتەۋەن ئەم گىتەۋەمە لەناوچوۋە كىيىن بىكەن ئەگەر يارمەتى دارايى پىۋىستە يان بۇ دابىن

12 ملبار سال تیده پیریت

په رچله:

سالم معتصم که سنده زانی

کراوی له نیوان خیرایی دهرچورن و ماوهی نیوان کاکیشانه کان بدهست هیئا ($V=Hd$) که لیکدهری ریکخستنه به ناوی جیگری هابل. شو هاو کیشی که له دوایدا سالهای سال له ژمانی ژور له گهردونناساندا به دواي دژینه ویدا ده گران.

جیگری هابل نیشاندهری خیرایی کشانی جیهانه واته له بهر اهری ماوهی کی دیاری کراودا که سوردمکرونه خیرایی دور که وتنه ویدی کاکیشانه کان چه ند زیاد ده بیئت. له لایه کی دیکره نه گهر ریزه ویدی کشانی جیهان بهر جیگری هابل بزانتی نه ورنده بهسه که قیلیمکه هه لکیزیتنوهو تمه منی جیهان بدهست بهینیت: $1/H$ بهرامیره به تمه منی جیهان. له سالاندا جیگری هابل له نیوان 50-100 کم له چرکه یه دا له ملیون پارسک دابه دهست ده هات، له پوهوه تمه منی جیهان له نیوان 10-20 ملبار سال سهر خوار دهکات.

کیشی سهر کی گهردونناسان دیاری کردنی ماوهی دوری کاکیشانه کان و له لایه کی دیکره گهران به دواي کوزاره کان و زه به لاحه کاندایو له کاکیشانه کان دیکه دا، شم تمنانه درهوشانه ویه کی راستی و دیاری کراویان هیه وه له پوی نه ووه ماوهی دوریمه کیان بدهست دیت.

به لیمه بدهستدا بونی ماوهی روجون پوهوسوری (زحزحه الحمراء) که له شیکردنه ویدی شهبهنگدانبار، جیگری هابل له گه یاندنی هابل بدهست دیت نیسان هابل، شم جارمیان به شیبوی تله سکوپ دهستی به کاریکی گهره گه یاند، یه کیک له نامانجه سهره کیه کان پپرزهی جیگری کردنی تله سکوپ نیسان هابل له خولگه دا له ده سال له مهو پیشدا دیاری کردنی جیگری هابل بو.

پنکها ته یه کی گهردیله یی شیوهی نه گرتوه هه موو جیهان تیکه لیکه له وزه له جیگه یه کی بی نه ندازه بچوکدا.

ته قینه ویدی مه زن پوه دات (The Big Bang Theory) به خیراییه کی ژور باورمه کراو شم جهه منمه چیری بلا وده کرونه. کشان گهرمای دهر ویه کهم دهکاته ووه جیهان ساردو ساردر ده بیته ووه تا گهردیله کان شیوه ده گرن، چیری گهردکان هوره زله کان گهردون دروست دهکات و له نه نامدا کاکیشانه کان و نه ستیره کان پیک دین. له گوشه یه کی جیهاندا نه ستیره یه که ناوی خور له دایک ده بیئت، له هه سارمیه کی بچوکی خاکی دا به ناوی زوری له نزیک کی شم نه ستیره یه دا بونه وهرانی زیره دروست ده گرن، که له خویان دهرسن، له سهره تایی دروست بونی گیتی تیده پیریت؟

ساله هایه که گهردونناسان به دواي دیاری کردنی تمه منی راستی جیهان دان، له نیوان شو سالاندا شم ژماریه له (10 تا 20 ملبار) سال گوراویوه. بنه مای چیرۆکه که له دهیه ی (1920) وه دهستی پی کرد. له وکاته دا گهردونناسی به ناوبانگ (له دوین هابل) له روانگی مونت ویلسون به یارمتهی (میلتن هیومس) که کاتی خوی له پرانگی شاخی قاترچی دایوه له شهبهنگی کاکیشانه کاندا به دواي کوزاره کاندا ده گهران، کهم کهم به ورمیان زانی که لادانی شهبهنگی ژورترینی کاکیشانه کان دهر ویه رمان بهرو سوپی گوراوه که به موی (دوپلر) به وراتای دور که وتنه ویدی نه وانه، جیهانی زانست پوهی گهردونکی پوله کشان بوهوه. هابل شویدی بو درکه ووت که کاکیشانه کان هتا دور تریکه ونه ووه به خیرایه کی زیاتر له نیمه پانه من، شو گه یه نهرکی دیاری

ويىنە گىرتىنى خانە بۇ دۇنيەدە

شېرىپەنجەو زال بوون بەسەرىدا

تۈزۈلمەدەكان لە زانكۆى ئاندىرىللىتى ئەمەرىكى ورتيان كە تەكنەلۇزىيەكى نوۋ بۇ ويىنەگىرتى خانە پەرەپىنى دراو كە دەتوانىت يارمەتى دىارى كىردىن و چارەسەر كىردىن نەخۇشى شېرىپەنجە بىدات، و ئەم تەكنەلۇزىيە ويىنە كۆمپىوتەرى ژمارەپى بەرەم دىنىت كە جۆرە جىاوازەكانى پىرۇتىن لەناو شانە ووردەكانن لەسەر بىنچىنە كىشى گەردى قەبارەپان دەردەخات، تۈزۈلمەدەكان واى دەپىنن كە ئەم دۇنيەدە تازەپە يارىدەدى دەست نىشان كىردى شۇنى شانە ووردەكان دەدات، ئەوانەى پىزەپەكى بەرەم لە پىرۇتىنى سىمۇزىن پىتا (Thymosin Beta4) بەرەم دىنن كە دەركەوتووە ھۇيەكى شارەپە بۇ گەشەى وەردەى شېرىپەنجە.

تۈزۈلمە رىچارە كاپرىولى " ولى ئەم زانبارپانە سوودى بۇ دىارىكىردىن ئەم پىرۇتىنە نوۋپانە ھەپە كە لەخانە شېرىپەنجەكان و پىرۇتىنە سىرۇشتىپەكان دا دەردەكەون كە دەپىتە ھۇى دىارى كىردى جۆرى ئەم پىرۇتىنەنى كە ھانى گەشەى خانە شېرىپەنجەپەكان دەدەن، بەمەش زاناکان دەگەنە رىگىاى وەستەندىن گەشەى لەم خانانە، تۈزۈلمەدەكان پوونيان كىردووە كە دەتوانن پەرە بەم زەردووانە بەدەن كە دەپنە ھۇى وەستەندى پىرۇتىنەكان پاش زانىنى فرمان و شوپىنن لەشانە ووردەكاندا، پىرۇفىسۇر مايك گروس مامۇستى كىمىيائى زانكۆ وەسفى ئەم تەكنەلۇزىيەى كىرد كە دۇنيەدەپەكى سەر سۈپەتەرە.

و ئامازەى بەمە دا كە ئەم دۇنيەدەپە ماناپەكى كىمىيائى دەپەخشىتە وىنە گىرتن بەشۈپەپەك دەتوانىت سەپىرى ووردەپىن جىگىاى ناوشانە بىرگىت و لەمەمان كاتدا دەتوانىت بەرەرد لەنۋان بارى سىرۇشتى و بارى نەخۇشى دا بەئاسانى بىرگىت.

Internet

نيان

لە ئەنجامدا گروپىك لە گەردونناسان بەرەپەرى خانەى (ويىندى فرىدنى) لە (روانگەى كارنگى) بە تۈزۈنەپەى زانبارپە وەرگىراوكان لە ھابلى ئاسمانى و تەلەسكۆپەكانى سەرزەپە سەپارەت بە (30) كاكىشان (گەلەستىرە) كە زۆرەپان (100مىليۇن) سالى پوناكى لەننەپە دەورن ئەمەنى جىپەنن بەدەست ھىنا، جىگىرى ھابل (74+7) بەدەست ھات، واتە ھەپەك مىليۇن پارىك (2.26 مىليۇن سالى روناكى) كە دەورتر دەكەپەنە (74كىلۇمەتر) لە چىرەپەكدا بەخىراپى دەركەوتەپەى گەلەستىرەكان زىاد دەپىت. سەرنج پاكىشتە ئەپەپە كە (37سال) لەمەپە گەردونناسىك بەناوى (مارتن نىشمىت) بەم ئەنجامە گەپىشتىو كەورەنگىرا. لەسەرپەمەى جىگىرى نوۋى ھابل و بەسەرنج دان لەچىرى جىپەن، تەمەنى جىپەن نىكەى (9 مىليار سال) بەدەست دىت. كەلە كەمەپەپەكى بەرچاوداپە لەگەل تەمەنى پىرترىن نەستىرەكانى بۇلەخەپەكاندا: 12 مىليار سال لەم پەووە ھاوگىشەپەكى دى بەناوى (جىگىرى گەردونناسى) ھاتە نارووە، ئەمەپەزەپە كە ئەلپەت ئەنىشتاپن لە سالى 1917دا ناساندى، و لەپاشدا بەگەورەپەن ھەلەى زانستى خۇى زانى (نجوم ژمارە24، لاپەپە 10).

بونى جىگىرى گەردونناسى بەزمانى ئەمەپە " نىشانەپە ھەپەنى جۆرىك وزەپە پالەنرە لەبۇشايدە، ئەم وزەپە "ھىزەپەشەكە" يا "دژە بەپەكداچون" تاپەتەمەندىپەكى گەردونە كە وا لە گەردون دەكات خۇى لە خۇيدا بىكىت. بەم شىۋەپە لە بۇشاپى گەردوندا ئەم جۆرە وزەپە لەسەر پەمەى سەپەكى ھاوونرخى ماددە ووزەدا بە جۆرىك ماددە دەزىپەرت.

گەردونناسان ئەم پىراپەدان كە ئەگەر (1/3)ى جىپەن لە ماددەى ناساپى و (2/3)ى لەم وزە دژ بەپەكدا چۈنەپىت، تەمەنى جىپەن بەسەلمەپەنراوى ھابل 74، بەرامبەر (بە 12.6مىليار) سال دەپىت كە بەپاشى لەگەل تەمەنى پىرترىن ئەستىرەپە گەلە ئەستىرەكاندا دەگۈنچىت.

لەسەر پەمەى جىگىرى نوۋى ھابل و پەرەچاوپەردى وزەپە دژە بەپەكداچوندا سەرنجامى جىپەن شىاوى پىش بىپنە، ھىزى پاكىشانى بەرەپەى بارستاپى گەلە ئەستىرەكان ھەگىز رىگىرى كىشان نىپە. كىشانى جىپەن ھەپەردەوامە و ھەردەم بەخىراپەپەكى زىاد دەپىت.

سەرچاۋە:

1- نجوم (110) وەرگىراۋە:

Sky\$Telescope, Nov.2000

WWW.Sky pub.com

WWW. nasa. gov

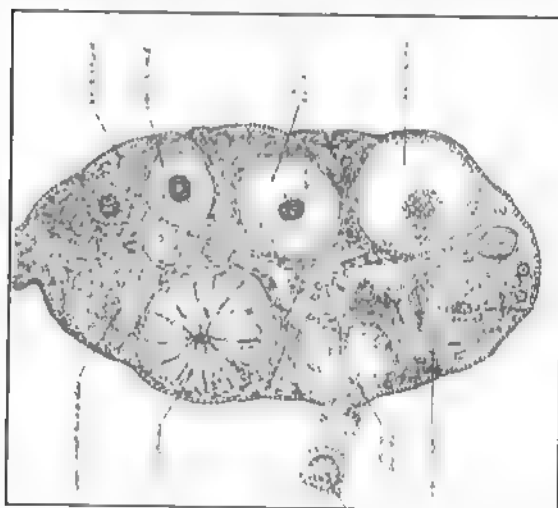
ئىستروژىن

پەرچەلى:

سەرھەند قەرەداخى

لە راستىدا ھۆرمۇنى ئىستروژىن ئەم ھۆرمۇنىيە كە روخسارەكانى مۇيەتتى دروست دەكات، ھەربۇيە زۇرچار پىشى دەوتۇت ھۆرمۇنى مىن. لە كاتى پىگەيشتن ورسانى مىن، ئاستى دەردانى ئەم ھۆرمۇنى بەرنەبىتەرە، ئەمەش يارمەتى كرانهوى جەستەي كچەكو گەشانەوى دەدات. لە ھەمور سالەكانى پىتتىنى ژيانى ژندا، ئىستروژىن يەككىكە لەم ھۆرمۇنى سەرەكياىنى كە مىنلەدان بۇ سىكېرېون نامادە دەكات و سوپى مانگانە بەرىنكوپىكى ئەنجام دەدات، و لە مانگەكانى سىكېرېش دا، بەرزى ئاستى ئىستروژىن دەبىتە ھۆى پارىزگارى كىردن لە دروستى كۆرپەلەكە.

لەگەل بەسالدا چوئى ژن دا، بەرمەم ھىنان دەردانى ئەم



لەوانەيە ژن لەش ساغىبىت و ھىچ نەخۇشەك يا دەردىكى نەبىت، بەلام پاش تەمەنى ناھومىدى Menopause بىنالىنىت بەدەست چەند دەردىكەرە، و ئىستى لە جىھاندا مىلۇنەھا ژن ھەن بۇ چارەسىرى ئەودەردانە يان ھۆرمۇنىكانى ژن بەكاردەھىن يا دەيخۇن پاش پىرس كىردن بە پزىشك. بەلام تەننەت پزىشكەكان خۇشيان بەتەواوى لەم بېوايەدانىن كە ئەم ھەپانە لەم ھالەتەندا سوديان ھەبىت.

مەبەست لە تەمەنى ناھومىدى نەمانى سوپى مانگانەيە.

ئەم ژنەي سىنالىك بەسىم نەمانى سوپى مانگانەكەيداتىنەبىوتىن بەم ھالەتە دادەنرىت. وتەمەنى وەستاندەوى سوپى مانگانە لە ژندا، لەژنىكەرە بۇ يەككىكى دى دەكۆرپىت، ھەندىك ژن ھەن لە كۆتايى سىيەكانى تەمەنىندا سوپى مانگانەيان نامىنىت، لە كاتىكدا ھەندىك ژن كىا كۆتايى پەنجاكانى تەمەنىشيان ھەم ئەم سوپىيان دەمىنىت.

و زۆرىيە ژنان لەم باومەردان كە چارەسەر بە ھەپەكانى ئىستروژىن بەلاوى دەيانەيلىتەرە واتە دوريان دەخاتەرە لە چىرچولۇچى پىرىيەتى.

لە راستىدا ھەپەكانى ئىستروژىن لەم دەرماتانە نىن كە شتە سەرسوپماوكەرەكان دروست دەكەن بەلكو پىكەھاتوى ناسروشتى كىمايى لەشەن ئىستروژىن يەككىكە لەم دور ھۆرمۇنىكەي پىتتىنى ژن كە ھىلەكەدانەكان دروستيان دەكەن. جۆرەكەي دىكەش ھۆرمۇنى پىرۇجىسترونە.

تارەكانى گەرمى لە ژىنكەمە بۇ يەككىنى دى بەپىنى كەمى و توندىيان دەگۇرۇن، ھەندىكان بۇ ئەمەلى لە گەرمىيە رىگارىيان بېيىت. بەرگى تەمك لەمەر دەمكەن، لەكاتىكىدا ھەندىكى دىكەيان وا ھەست دەمكەن كە دەمۇچا و بەشى سەرەمەلى لەشيان خەرىكە خوئىيان ئى دەمەپەرىت.

ھەندىك ژىن ئەمەندە گەرمى لەش زۇرەيان بۇ دەھىنىت لە خەو راندەپەرن و ھەمۇگىيانان دەھىنىتە سەر ئارەق.

گۇرانىكى دىكەش ھەيە كە لەرانىيە بەسەر ژىندا لەكاتى تەمەنى ئاھومىدى دا رويىدات ئەم گۇرەش لە پەردەكانى ئاھومىدى (Vagina) رويىدات، ئەمەش بىرىتەسە لەمەلى كە ئەمەندە ئاھومىدى زىيان داھوشىو وىك دەھىن نەرمىيان لە دەست دەمەن بەشىوھەك كە جوت بوون ئازارىيان دەمەت.

زۇرەي پەسپۇران لەسەر ئەمە كۆكەن كە ئەمەس ھەپەكانى ئىستىزۇجىن بەئىن بەرىت ئەم ئازارە جەستەيەيان لە كۆل دەكاتەمە، بەلام دەريارەي تىكچوونە سۆزىيەكەيان زۇر ئازانن وەك زو ھەلچوون و زۇر ھەستدەريەت و تەرەبسون و پو گرۇكرەن ھەتد... ھەندىك لە پەسپۇران لەم بېرەيدەن كەبارى

ژىيان و رەفتار لەم تەمەندە ھۆيەكى سەرەكىيە بۇ ئەمەلى كە ئەم ھالەتەنەيان توش بىكات نەك ھەپى (ھۆمۇنەكان) ئىستەرى خۇراك و دەمرەنى ئەمەرىكى كە سەلامەتى و كارىگەرى دەمرەنەكان پىش كەوتەسە بازارەمە دىبارى دەكات، دەلىت ھىچ بەلگەيەكى

زانستى نىيە كە گومانى ئى نەكرىت بەمەلى كە ئىستىزۇجىن بەتەواي لەتوانايدا ھەيە بارى ئەم ژىنانەمە تەمەن ئاھومىدىدا چارسەر بىكات.

يەكەك لە پزىشكە ئارەمزا ئەمەرىكەكان دەلىت:

ھەستىكرەنى مۇزۇف بەمەلى كە لەمە كاتەدا چاك بوە ھەستىكى تەمە مۇزۇيە. ئەمەش كارىكى تاكە كەسىيە نەك بابەتى. بەئاسنىش ئاتوانرىت ئەمە پەسلىمىنرىت چوئە زۇر شەت لە گۇرەندەيە لەم بارەيەمە بەرەمەوام پو دەمەن. وە نىيە ھىچ بەلگەيەكى بەھىزەمان بەدەستەمە نىيە كە ئەمەمان بۇ بەسلىمىنرىت گومان لەمەدا نىيە ئەمەلى كە تاوى گەرمى بۇ

ھۆمۇنە وردە وردە كەم دەھىتەمە تا بەتەواي دەمەستىت و لەگەلىدا كەوتە سەرخوئىش نامىنىت و تەمەنى ئاھومىدى دەست پى دەكات.

ئىستىزۇجىن لەگەل ئەمەلى ھۆمۇنەكى سەرەستەيە لەمەشدا ھەيە، لەگەل ئەمەشدا لە دەمرەنەكان بەشىوئە دەرىزى يا ھەپ ھەيە ھەندىك چارەپزىشك بۇ چارەسەرى تىكچوونەكانى جەستە لە سەرەتاي چەل سال دا بۇ ژىنى دەنوسىت.

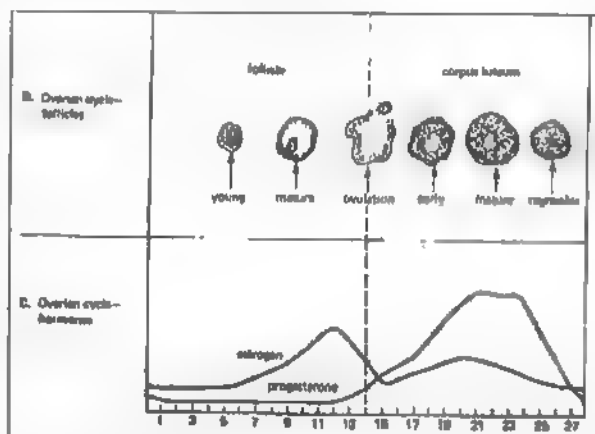
مارەيەكى زۇرەشە ئەم ھۆمۇنە لەلەيەن پەردەمەكارانى مەرومەلەتەمە بەكارىت بۇ خەيرا گەمەبەن و گەشەكرەنى ئەم گىانەمەرانە.

ئىستىزۇجىن بەكارەنىيان ئىستىزۇجىن لە ھەپەكانى قەدەمەلى سىكپى دايە. بەلام ئەمەلى كە زۇر مەستومەلى زانستى لە ئاھومىدى ھۆمۇنەكان و پزىشكاندا دەست كەردەمە بەكارەنىيانەتى بۇ چارەسەرى كارىگەرىيەكانى تەمەنى ئاھومىدى.

ئافەت لەگەل ئەمەلى توشى گەلىك ئالەندە ئازارى تايەستە دەھىت لەكاتى سەرى مانگانەدا، ھەم بەھىيەش لەكاتى گەيتەشيان بە تەمەنى ئاھومىدى توشى گەلىك نىشانەمە نارەجەتى دەھىن، ھەندىكىش ھەم ھەست بەھىچ ناكەن ئەمەندە دەھىت

كە سەرى مانگانەيان نامىنىت، بەلام گەلىكى دىكەيان ھەست بە گەلىك نىشانەمە ھۆكارى خەمۇكى دەھىن، بىن و ئەمە وايان ئى دەكات زۇرەي چارەمەركاى لىنۇرگە پزىشكەكان بىگەن بەدواي چارەسەردا، لەم نىشانە:

ھەست كەردەن بە تەمەتەمە گەرمى بەشىوئە شەپۇلى لەپە كەتوشى بەشى سەرەمەلى جەستەمە سەر دەھىت. ئەمەش لە ئەمەلى تىكچوون لە كەردارى فراوان بوونى لولە خوئەكاندا دەھىت بەھۆى ئارىكوپىكى لە ھەسەنگى ھۆمۇنى لەشدا، واش دەزانرىت كە ئەمە بەھۆى كەمى ئىستىزۇجىنەمە.



لەگەل ئەمەشدا بەتەۋايى پىسپۇران نازانن كە ئايا
ئەو جەپانەى ئىستىراجىنن تىندايەو بۇ
قەدەغەى سىكپىرى بەكرىن، ھۆيەكى راستەقىنەى
ئەم كىشانەىە يان نا؟

بەھۇى بەكارھىنانى جەپەكانى قەدەغەى
سىكپىرەو پەيدا دەپن لەگەل جەپەكانى
چارەسەركردن بە ئىستىراجىن تىكەلاۋىكەن.

ھەندىك پىزىشكى ئەمەرىكى لەو باۋەپەدان كە بە
كارھىنانى ئىستىراجىن ۈك جەپ يا نەرزى، لە
توانايدا ھەيە مەيەتى و جوانىەتى ئن بۇ
ماۋەيەكى زۇر دۋاي تەمەنى ناساۋمىدى

دەھىلىتەرە. و دەلىت تاۋانە ئن ئەو ھۆرمۇنەيانن لە تەمەنى
ناساۋمىدىدا پىنەندىت.

و گەلىك پىزىشكى دى و بايۇلۇزىەكان، خەلىكى لە مەترسى
بەكارھىنانى ئاگادار دەكەنەمو ھەندىكىشىيان رايان وايە
ئەگەر بەكارىش ھات زۇر بەكەمى بىت.



دېت دەتوانرىت بە ئىستىراجىن چارەسەرىكرىت بەلام
چارەسەرى بارى دەرونى و سۆزى ھىچ بەلگەيەكى زانستى
تەۋاو بۇ ئىستىراجىن لەبەردەستدا نىە.

ھەست كردن بەچاك بوۋنەو كارىكى كەسى يا بابەتى
بىت كىشەيەكى گەرە نىە ئەگەر بەكارھىنانى ئەم ھۆرمۇنە
زىمانى نەبىت.

بەلام ئەۋەبوو لە جەفتاكاندا بۇ يەكەمىن چار دەركەوت كە
بەكارھىنانى ئىستىراجىن ۈك دەرمان كەدراۋە بەچەند ئىنىكى
سك پر بۇ ئەۋەى سەكەكەيان لەبار نەچىت پاش 16-20 سال
دواتر بەھۆيەكى سەرەكى دانرا لە توۋشبوۋنى زىى
كچەكانىيان بە شىرپەنچە، ئەۋەدەچىت ئىستىراجىنەكە وىلاش
(Placenta) ى برىيىت و گەيشتەيتە كۆرپەلە مەيەكان كە
لەۋكاتەدانەو ئنانە لەسكىاندا بوۋن. لەگەل ئەۋەى ئەم
حالتانە دەگەمەن بەلام سەدان ئن ھەن كەتوشى
ئەم حالەتە بوۋن.

ھەرۋەا بىنراۋە كە ئىستىراجىن ھۆيەكە بۇ پەيدا كىردى
گەلىك كىشەى پىتاندىن لە كۆپى ئەو ئنانەدا كە
ئىستىراجىنن بەكارھىناۋە. چۈنكە ئەو كۆپانە توۋشى
تىكچۈۋن لە كۆنەندامى زاۋىدا بوۋن ھەرۋەا ئمارەى
تۆۋىشىيان زۇر كەمە لەبەر ئەۋەى ئىرانەى خۇراك و دەرمانى
ئەو رۇگا قەدەغەى بەكارھىنانى ئىستىراجىن دەكات لەكاتى
سىكپىدا.

ئىمە زۇر بەمانە ئەو نىشانە لاۋەكانە دەزانن كە ئنان
بەھۇى بەكارھىنانى قەدەغەى تر سىكپىرەو توشىيان دەبىت:
ۈك پەيداۋوۋنى تۆپەل و جەلنەى خۇزىن و نۆبە دلىەكان لە
جەفتاكانەو لەبەرىتانا دەركەتۈۋە ئەو ئنانەى لەسەر
چەلەو جەپى قەدەغەى سىكپىرى نەخۇن پىنچ چار زىاتر
توۋشى نۆبە دلىەكاندەن لەچاۋ ئەوئنانەى كە نايخۇن.

مەترسى ھۆرمۇنە جىگەرەۋەكان

بۇ سەر ئنان

بەم دۋايە باۋوكرۋەى (Journal of the medical
Association) لە لىكۆلىنومىيەكدا جەختى لەسەر ئەۋە
كردەۋە كە چارەسەر كىردى ئنان لە قۇناغى ۈستى
سۈپى مانگانە بە ھۆرمۇنە جىگەرەۋەكان دەبىتە ھۆى زىاد
بوۋنى قەبارەى مامك و رەنگە كارىگەرىشى ھەبىت بۇ توش
بوۋن بە شىرپەنچەى مەك.

ئەو لىكۆلىنومىيە دەرى خستۈۋە كەئەو ئنانەى
چارەسەرى ئىستىراجىن بەكاردەمىنن، توۋشى زۇبۋنى چى
بوۋنەۋەى شانەكانى مەك دەپن، ھەركاتىكىش ئەو جۆرە
چارەسەرىيان پچرانىد وازىان لەبەكارھىنانى ھىنا، ئەو
چىبوۋنەۋەى كەم دەكات. ھەرۋەا تۆۋرەۋەكان لەزانكۆى
ۋاشتۇن لە سياتل ئاشكرايان كىرد (كە ئەم چارەسەرە لاي
ھەندىك لە ئنان دەبىتە ھۆى چىر بوۋنەۋەى شانەكانى مەك
بەلام رەنگە ئەو زۇرۋوۋنە پىچەۋانە بىتەۋە لەكاتى
ۈستاندنى چارەسەرەكەدا) ھاۋكات لەگەل زىاد بوۋنى
چى مەكدا ئەگەرى توۋش بوۋن بە شىرپەنچەى مەك
زىاد دەكات و لەو حالەتەشدا پىشكىنىنى لىۋە
شىرپەنچەيەكان كارىكى ئىستەم دەبىت. چۈنكە
زىادبوۋنى چىر كارىگەرى خراپى بۇ دەرختىنى ۋىتە
تىشكەكانى مەك دەبىت كە بە فاكتىرىكى كىرگە داندەنرىت
بۇ دەست نىشان كىردى جۆرى لۈمكەم رەنگە بىتە مایەى
ھەلە لە پىشكىنەكەدا.

Internet
كونستان

كلۆنگردن

ئىقتىسادىي پىكىر زۆر لى ئورۇپادا دروست دەكات

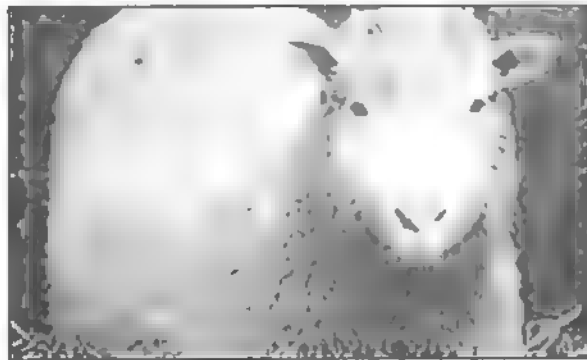
لوتفە فەقى رەشىد

پىسپۇزى بايۇلۇزى

دروستكردنى كۆرپەلەيك تەنھا بۇ كوشتى و دەرھىنانى ناوسكى ھىچ ناگىمەنىت جگە لە درندەيەتى نەيىت. ئەر پەرلەمانقارە ئىلمانىيە داواي كىرد كە ھەلۋىستىكى سەرتاسەرى لە كۆيۈنەرەي بىلاي ئەرۋىپىدا بۇ ئىم مەبەستە بىرلىت و داواي كىرد سىزاي لەندەن بىرلىت بىرەي نەھىلىت لە پىرۋەي توژىنەرە ھارپەشەكانى ئەرۋىپادا بەشدارىيىت.

شاينى ياسە ئىلمانىيا بەھىچ جۆرۈك رىگە بە كارەكانى كلۆنگردنى مۇف نادات، و زاناكانى ھاندەدات بۇ ئەرەي توژىنەرەكانىان لەسەر خانەكانى مۇف بىت بە تەكنىكىك كە كەتر ھروژاندن دروست بكات.

ھەرۋەھا سەزۈكى كلىسەي كاسۋلىكى لە بەرىتانىيا و ئىل نا ئارامى خۇي دەرپارەي بىرپارەكە نىشاندا، و لە بىرلەنچامە خراپەكانى ئاگادارى كىردنەرە ووتى تەمانەت ئەگەر كلۆنگردن ھەر بۇ چارەسەرىش بىت كارىكى زۇر خراپە و بىرەچەي رەوشتى زۇر ئاشپىزىنى ئى دەكەيۈنەرە.



بەرپرسىكى ئىلمانى راي گەياند كە ھىچ پلانىكىيان نىيە رىگا بدات بە توژىنەرەكردن لە سەر خانەكانى كۆرپەلەي مۇف وەك بەرىتانىيا. ئەر بەرپرسە ئىلمانىيە ئەرەشى راگەياند كە ئەر جۆرە كارانەي لەسەر كۆرپەلەي مۇف ئەنجام دەرلىت درندەيەتىيە، و داواي لە يەكىتى ئەرۋىپا كىرد كە قەدەغەي ئەم كارانە بكات و سىزاش لەسەر ئەرەكەشانە دابىرلىت كە بىرەرەوام دەيىن تىيادا ئەرۋەبوو لەم ھارەيەدا ئەنجۈۋەنى گىشىتى بەرىتانىيا رازى بوو لەسەر ئەر پىشنىارەي كە ھىكۈمەتى تۇنى بلىز بۇي بەزىر كىردبۈۋە كە تىيادا داواي مۇلەتى كلۆنگردنى كۆرپەلەي مۇفلى بۇ مەبەستى چارەسەر كىردبوو.

بەلام جىگىرى لىژنەي رەوشت لە پەرلەمانى ئىلمانى ھەربىت ھويپ ووتى: ئەرۋىپارەي بەرىتانىيا داۋىتى شكاندى نەرىتەنى كۆمەلى ئەرۋىپايە بۇ پاراستنى مافى بىنەرەتى مۇف، و لە چارپىكەوتىندا لەگەل ئىسگەي ئىلمانى ووتى:



درۇ

Falsity

رۇشنا ئەھمەد

خۇي لى مەتروسى بېلارنىڭ، يان پارىزىگارى
لەبىز ئەندىيەكى خۇي بىكات، جۇرى درۇكانىش لى
يەككەلە بۇ كەسكى دىكە دەگۈرۈت، ھەممەكۈ چۈن ژمارەي
درۇكان دەكەيۈتە سەر ئەم ھەلۈستەنى مۇرۇ لى ژيانى
پۇژانەيدا تىنى دەكەيۈت، بەھمان شىۋە جۇرى درۇش بە
گۈرۈرەي كارو خولپاۋ پەيۋەندىيەكانى مۇرۇ، ھەممەكۈ بەپىنى
كەسايەتى مۇرۇ دەگۈرۈت، جگە لەمەش دەپىت جىياۋازى
لەنئوان دوو جۇر درۇدا بگەين: يەكەمىيان ئەم درۇيەي سادەم
بىن ژيانەو بەدرۇي سېپى دەناسرۈت، دوو مەمىيان ئەم درۇيەي
مەبەستدارو ژيان بەخشە، بەھمەمىيان دەوتىرۈت درۇي پەش.

ناكرۈت بەكەسانە بووتىرۈت (درۇزىن) كە جار ناچارىك
درۇي سېپى دەكەن، چۈنكە درۇكانىيان ژيان بە ھىچ كەسكىك
ناگەيەنۈت، مۇرۇش زۇرچار دەكەيۈتە نىۋ ھەلۈستەيەكەمە
كە ناچار دەپىت لەپىناۋى پاراستىنى بارودۇخو كەسانى
دەروپەر داۋ بۇئەمەي ناخۇشى و ئاۋاۋە نەخولقۈت درۇي
سېپى بىكات، بەلەم ئەم كەسانەي درۇي پەش دەكەن، ئەوانەن
كە شايدان ھەلگىرى نازناۋى (درۇزىن)، لەبەر ئەمەي
درۇكانىيان لە ئەنجامى ناچارىيەكەمە نىيە، بەلكو پالەنرىكى
شەپانگىزى لەپشت درۇكانىيانەمەيەم بۇ ئامانچو مەبەستىكى
تايىبەتى خۇيان بۇ بەرئەمەندى و چىژۇكى كاتى خۇيان و
بەبىن گۈيەدەنە ئەمەي ژيان بەكەسكىكى دىكە بگەيەن درۇ
دەكەن، لەدۇشدا بەردەوام ئەبىن و درۇزە بە درۇكۈرۈن دەدەن،

درۇ لىۋ پىچەۋانەي راستىيە، ياخود ئەم شىتەيە كە لە
راستىيەو دوورە، يان ئەمەي لە راستىدا نەپىت و بەزۇر بە
ۋاقىيەو بەلكىنرۈت و راست بشىۋىنۈت، لەلەيەكى دىكەمە درۇ
خوويەكى خراپەو بەزۇرى سوچارى كەسانى لاۋازو بىن باۋەپو
ترىستۈك دەپىت، كە تادىت زىاتر فىزى دەپىن و ناتۋان ۋازى
لىبەپىن، لە ھەمان كاتدا درۇكۈرۈن نىشانەيەكە لە نىشانەكانى
ھەمبۈنى نەخۇشى و ناتەۋاۋىيەك، ئىدى لە ئەقۇل دەروۋنى
مۇرۇقى تارىكدا پىت، ياخود لەھەمناۋو نىۋەندى كۆمەلدا.

ھەممە مۇرۇقلىك لەبەردەم راستىدا ھاراپە، ھەر گوۋتەيەك
يان ھەركىدە ھەۋالىكى راست جىياۋازى ناخولقۈنۈت و
خەلگى لەسەرى تەباۋ رىكەن، چۈنكە راست لە ئاكام و
مەبەستدا ھەرگىز نابىتە ھۇي گومانىك يان زىسانىكى
مەبەستدار، بەلەم مەبەست و ئاكامى درۇ ئەك ھەر خولقاندنى
گومانەو چەۋاشە كۈرەنە، بەلكو زۇرەيى درۇكان ژيان بەخشەن.
كەسكىك نىيە درۇ ئەناسىت، پۇژانە ئەيىبىستىت و ھەممەكۈ
درۇش نەكات، لە ھەممە كۆمەلگەيەكەشدا لەنئە ھەممە
نىۋەندە كۆمەلەيەتى و ئابۋورى و سىياسىي و
رۇشنىيەيەكانىشدا كەسانى درۇزىن ھەن، ئەوانەش ھەن كە
ئاسايىيانە درۇ لەئەۋاى درۇ دەكەن. ئەكەم لىرەدا بېرسىن:
بۇچى مۇرۇ ھەندىك جار يان زۇرچار ھانا بۇ درۇكۈرۈن
دەبات؟ ئەۋا لە ۋەلەمدا ھەممە دەلۈن: لەبەر ئەمەي درۇ دەپىتە
چارەسەرىكى خىراۋ ئاسان و گونجاۋ، يان بۇ ئەمەيە كەسكىك

1- ژینگەو دەرووبەر:

كە پۇلىكى گىرگە لەپىنگەتتى كەسايەتى مۇقۇدا دەگىن. ھەريەكە لە پەروەردەكردىكى خىزانى چەوت و دەرووبەرىكى تىگىدەر ياسايەكى كۆمەلەيتى ھەلەشاو ھەمىتە خۇشەكەن بۇ پەيدا بوونى ديارەدى درۆكردن و دروست كردنى كەسى درۆن، دەرووبەرىكى شىواو پىر لە كىشەى ناۋارە مۇقى شىواو و ناۋارەچى دەخولقنىت، ھەبوونى توندوتىرى لە پەيوەندىيەكانى نىو خىزاندا، ئەندامەكان ناچار دەكات لەترسدا درۆ لەگەل يەكترا بەكەن و مەدالە كانىشيان بەھەمان شىو ھەمىتە درۆكردن دەبن. تاوھەكو گىرگەت و بى ياسايە و توندوتىرى لەنىو كۆمەلەدەروو زىاد بوون بچىت، پەيوەندىيەكانى ئەندامانى كۆمەل بى سەرو بەرە ترو ساخە تر دەبن، بەو جۆرەش بولمەكان دەپەخسىت بۇ زىاتر بوونى مۇقۇ درۆنەكان، لە ئاكامىشدا بەگەنە لىس پادەيسەى كە درۆ بېيتە لىس پەيوەندىيە كۆمەلەيتەكانى لەسەر بىياد بىرتىت و مامەلەكردنى ئەندامەكان بەبن درۆكردن نەچىت بەرنە، واتە بارودىرخى شىواو نالەبارى ژيانى كۆمەلەيتى و سياسى و ئابورى بەر لە ھەر ھۆكارىك پال بە ئەندامەكانەو دەنيت ھانا بۇ درۆكردن بەرن و فىزى درۆكردن بىن و لەگەل درۆدا رايىن.

2- پارى دەروونى و ئەقلى: نالەبارى ژىنگەو دەرووبەر بەتەنيا مۇقۇ درۆن و ساخە چىيەكان ناخولقنىت، ئەگەر ئامادەگىيەكى ئەقلى دەروونى لاي ئەو مۇقۇنە نەبىت، ئەگەرنا ئەو دەبىت ئەو كۆمەلەگەيانەى بەدەست ياسا كۆمەلەيتە ھەلەشاو كەرتبەووەكانەو جەنالىن ھەمويان سەرتاپا درۆن و ساخەچى بن، لەبەرەو ھۆكارى تاپبەتى دەروونىش پۇل دەگىن. ھەلەتە پالەنرىكى شەپانگىزى ھەيە كە پال بەكەسنىكەو دەنيت درۆى پەش بكات و زىان بەكەسانى دىكە بگەيەنيت، بىگومان ئەو پالەنرەش لە كەسايەتى مۇقى (درۆن)دا خۇى بەدەمخات، چونكە كەسانى درۆن كەسانىكەن كە ھەركىز باوھىيان بەخۇيان نىيە، جگە لە بەرەمەندىيە و چىرە تاپبەتەكانى خۇيان ھەست بەر گوناھ و تاوانە ناكەن كە دووچارى كەسى دىكەى دەكەن، ئەوانە بەرەوام لەترس و نىگەرانىدا دەرىن، سەرجەم پەيوەندىيەكانىيان شەكستى ھىناو، كەسانىكەن ھىندە لاوازن كە ناتوانن چا و بېرە چاوى كەسانى دىكە، بەتاپبەتى

بەجۆرە درۆ لاي ئەوانە بوو بەخو، بوو بەپىشەو بە ھەلەكەت و كەمەك كە ناتوانن وازى لىبەنن، دەگەنە ئاستىك كەوا بزانن پاستى گووتن و كەردن زىانىيان پىندەگەيەنيت، ئاگادارى ئەوەنن كە لە چوارچىو ھەسايەى و سەروشتى بەكەى بوونى خۇدى خۇيان دەچنە دەروو درواتر ئاكامى خراپيان لىدەكەيەتەو.

دەكرىت لىرەدا بلىن ئەگەر پاستى بۇ ئەقلىكى ساغ و دەروونىكى دروست بگەيەتەو، لەرووى زانست و زانلىنەو رىپدراوېت و جىگەى دلىيەى و جەخت كەردن بىت، ئەو درۆ بەپىچەوانەو، درۆى ئەقلى دلىيەى، بە ھەلەشدا ناچىن ئەگەر بلىن: ئەو درۆيەى زىان بە خۇدى كەسايەتى تەك و بەكەسانى دىكە بە كۆمەل بگەيەنيت، لە ئەقلىكى ساغ و لە دەروونىكى تەروو ھەو ھەو چاوكە ناگىت، بەكەو لە ئەقلىكەو، لە دەروونىكەو نىتە گۇرئ كە دووچارى كەموكوپى و ناتەواويەك ھاتوو، دەبىت لە لىستى نەخۇشەيە قىسسىلۇزى و سايەكۆلۇزىيەكاندا پىر بىرست، وەك نەخۇشەيەكانى ھىستىياو سايەكۆلۇسى و شىزۇرىنىا كە نىشانەى سەركەى ھەريەك لەو نەخۇشەيانە درۆكردن و خولقاندنى شتىك يان جىھانىكى ئەو، كەسى درۆننىش لە ئەنجامى خولقاندنى ئەو جىھانە درۆيەدا كە دروستى دەكات، جگە لەو ھەي پاكى و بىگەردى لە كەسايەتى خۇىدا دەسپىتەو، كەسانى دىكەش بەرەو رىگەى چەوت و شىواندن دەبات و زىانىيان پىندەگەيەنيت.

* پالەرو ھۆكارەكانى درۆكردن

ئاشكەرايە كەسايەتى مۇقۇ پىكەتووە لە كۆمەلەك كارلىكى نىوان چىن و كۆمۇسۆمەكان و ئامادەگىيە بۇ ماوھىي و زىكەكەيەكان و كارلىكى ژىنگەى و پەيوەندىيە كۆمەلەيتەكان. ناتەواوى لە ھەريەكە لەم لايەنە بايولۇزى و كۆمەلەيتەى و دەروونى - ئەقلىيەى كەسايەتى مۇقۇ پىكەتەنيت، دەبىتە ھۇى ناتەواوى لە سەروشت و كەسايەتى مۇقۇدا، لەكاتى ھەبوونى ناتەواويەكى جەستەى - ئەقلى دەروونىدا سەرجەم زانوا پىزىشك و دەرووناسەكان ئامارە بۇ ناتەواوى لەيەكەكە لە پىكەتەرانە دەكەن. بەلام لە دىارىكردنى ھۆكارەكانى درۆكردندا (ئەگەرچى گشتىيە) ئاقوانن پەنجەبەيتە سەر ھۆكارىكى بايولۇزى باندەكەى، بەكەو بىرپاكانەن لەنىو دوو ھۆكارى سەركەدا دىت و نەچىت، ئەوانىش:

ئەوانەى سۇيان لەگەندا دەكات، خۆوويستىن ھەلپەرسىن، تا ئەوپەىرى ئاستەكان ترسەنۇكن، چونكە مەزەنى ئازاد چاۋنەترس و تىگەيشتو پوو بەپەوى ھەموو ھەلۇستىك دەبىتەو كە تووشى دىت و پىويستى بەشتواندىنى پاستىھەكان نىيە و خۆى بەلازو بى باو و ترسەنۇك نازانىت تاوەكو درۆ بىكاتە بىيانو و كىشەكانى پى چارەسەر بىكات، پاشان كەسى درۆن ئارەزووى شەپانگىزى ھەموو حەز بە زىيانى كەسانى دىكە دەكات.

*چارەسەر؛

دەتوانىن چارەسەرى مەدالىك بەكەين كە فەزى درۆكرەن بۆرە، ئەویش بە رەخساندىنى بارودۇخىكى دروست و لەبار، بە پەرەردەكرەنكى گونجاو زانستىنە، بەفەزكرەن و پەشتاننىان لەسەر ووتنى گووتەى پاست و نواندىنى كەردەى بى زىيان و چاك و سوود بەخش، ھەرەو ھەموو ئەویش درۆر نىيە كە بكرىت لەپىگەى پاكسازى و پىكەستەنە چۆراو جۆرەكانى نىو زىنگەو دەورەبەرەو پەيوەندىيە كۆمەلەتەتەكان لە ياسايەكى پتەس گونجاوى كۆمەلەتەتە پىكە بخرىت و لەوئە لاوان و گەتجان لە دىيارەو خوى درۆكرەنى پەش و چەندەھا ھەنسوكەوت و دىيارەى درۆسوى دىكە



بەدات و بەخۇيدا بچىتەو، ھەك بىرىندارو ئەقەل ناتەواوئىكىش (شەيت) نىيە كە بخرىتە بەردەم پىزىشكىك و بەداو دەرمان چاك و تەندروست بكرىتەو، ھەرەو ھەموو گەزەبەكى دەست سىقەتە خراپەكانى ھەك داپىسى و پەزىلى نىيە، كە بە وويستى خۆى نەبىت و لە گووتەو كەردەى خۆى ئاگادار نەبىت، بەلكو درۆن ئاگادارە لە سۇكانى و بەويستى خۆشى درۆ دەكات، پاشان ھىچ درۆزنىك نىيە كە بەبىن ئاگادارى خۆى و بەبىن مەبەستىكى خۆى درۆ بىكات، كەواتە دەبىت چارەسەر بىكەوتە سەر بىرو ھەست و وىژدانى درۆن خۆى، ئەگەر ئەم ھەلەمەش بەراست بۆمىزىرەت، ئەوا ئەویش پاستە بووترىت؛ كە ھەلۇستى درۆن لە كەردەى زىيان بەخشىن و خۇلقاندىنى گرفت و ئازادەو لە چارەسەردە كە دەكەوتە سەر وىژدانى خۆى، ھىچ لە ھەلۇست و كەردەى تاوانبارىك كەمتر نىيە، كەبەبىن ئەو ھىچ نىشانەيەكى نەخۇشى پىوە دىيارىيەت و زىيان بەكەسى دىكە دەكەيەنەت، درۆزنىش بە ھەمان شىو ھەلگىرى كەموو كوپى و ناتەواوئىيەكى دەروونى - ئەقلىيەو ھەك نەخۇشكىش دىيار نىيە، زىيان لەكەسى دىكە دەدات و ھەك تاوانبارىش حسابىكى ياساىى بۆ نەكرامو ناكىرت، بەلام ئەگەر بەندىخانەيەك ھەبىت

بۆ تاوانبار تاوەكو وائەو چارەسەرىكى پىيەبەخشىت و ئەقەل و وىژدانى بەئاگا بەيىتەو، ئەوا ھىچ جىگەيەك بۆ درۆن نىيە. لەبەرەو دەبىت تازو ھەموو ئامادەبەكەين بۆ دامەزراندنى چەندىن پىو شۆن و دەزگا بۆ زىندو كەردەوئەى ئەقەل و وىژدانى درۆن، بۆ چارەسەركەردى ئەو نەخۇش و تاوانبارەى كە دەرد و تاوانەكەى بەر لە ھەرشىكىك و لە ھەر گوناھىك درۆكرەن، بۆ ئەو كارەش دەبىت زۆر چالاك و گورج بىن، تاوەكو مىكرۇبى ئەو درۆكرەنە لە خۇشمانەو نەئالىت كە پۆز بەپۆز ھەر لە رىئەى پىوپاگەندەكاندا ھەموو كۆن و قورنىكى بوارەكانى زىيان دەتەنەتەو.

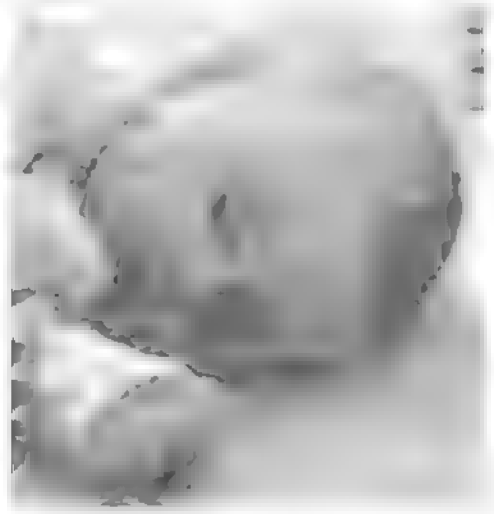
دوربخرىتەو، بەلام ئاىا چى لە ژن و پىاوىكى گەرە بكرىت، كە مووى سەريان لە درۆى پەشدا سىپى كەردە؟ پەنگە لەرەلامدا بلىيت: ئەوانە ھىچيان لەگەندا ناكىرت، چونكە تووشى خويەكى خراپ بوون و ھەركىز تەركى نادەن، يان دوچارى دەرد و پەتەى درۆكرەن ھاتوون و چارەسەريان مەحائە، خۆبەدورگرتە لە پەيوەندىيان و لە ھارپىيەتى كەردىيان تاكە چارەسەرە. لەوانەيە ئەم ھەلەمە لەراستىمە دور نەبىت، لەبەر ئەو ھەم كەسى درۆن ھىندە سنگ فراوان و گونرايەل نىيە كە ناموزگارى و رىئەيىيەكى كەسكىكى دىكە ھەلۇلى راستكەردەوئەى گووتەو كەردەكانى

كارىگەرلى

نوستن لەسەر جوانى پىست

تاڭگە فايەق

پىسپۇرى جىۋلۇجى



ۋەك ديارە جگەرەكىشان كار دەكاتە سەر پىست بەدرو شىۋە:

1- ھەلمۇزىنى دوكل بەمەردەوامى دەپتە ھۆى دروست بوونى خەت بەدەورى دەمدا دەپتە ھۆى تىروانىن بەچاۋىكى نىۋە كراۋە دروست كىردى بە دەورى چاۋدا.

2- دەپتە ھۆى راكىشانى يەكەم ئۇكسىدى كارپۇن بۇئاۋ خويۇن زۇر زياتر لە ئۇكسىجىن بۇيە يەكەم ئۇكسىدى كارپۇن جىئى ئۇكسىجىن دەگىرتەۋە دەپتە ھۆى دابەزىنى ئۇكسىجىن واتە ئۇكسىجىنى پىۋىست ئايىت بۇگەشەكىردى شىۋە پىست تازەكىردەۋە پىست بەچاكى.

بەكورتى جگەرەكىشان دەپتە ھۆى مەردىنى پىست، و لىكۇلىنەۋەيەكى ئەمەرىكى كراۋە سەبارەت بەچىچ بىۋىن بەچاۋەدەۋرى چاۋدا لە كەسانەى جگەرە دەكىشەن و ئەوانەى جگەرە ناكىشەن و ئە كەسانەى وازىان لە جگەرەكىشان ھىئاۋە.

دەركەۋتۋە ئەوانەى جگەرەكىشەن زياتر دوۋچارى چىچ بىۋىن دەپتە. وە دەتوانىن رىزەى چىچ و لۇچى دەم و چاۋو بەشىۋەيەكى وورد بېسىتىۋە بەژمارەى لە



جگەرەنەى كە لە پۇڭىكدا دەكىشەن. پاشان لەلىكۇلىنەۋەكدا دەركەۋتۋە جگەرەكىشان بەتەنە چىچيان تيا زياترە لەۋانى دى و ئەمەش ھاندەرىكى باشە بۇ وازىنىن لە جگەرەكىشان ئەگەر مەترسى تەندروستىش روۋدانى دور بىت.

ئەگەر پۇڭانە بەپىنى پىۋىست نەنوستىن ئەۋا تىكچىۋىن و ھىلاكى بەپىستەۋە دىار دەپتە و رەنگ تارىك و مەردو دەنۇنىت، چۈنكە پىست لەكاتى نوستندا شىۋەكانى ديارى دەكات. و ئەۋ ھۆرمۇنانەى كە كاردەكەنە سەر دابەشكىردى خانەكان و لىپىرسراۋن لەتازەكىردەۋە شىۋەكانى پىست و گۇرپىنى (لەكاتى نوستىن دا) لەۋ پەرى چالاكىدان، لەبەر ئەۋە ماۋەى پشور دەپتە ھۆى دوۋبارە دروست بوۋنەۋە زىندو بوۋنەۋە پىست و مېشك و ھەمو لەش.

زۆرىەى لەش بەشىۋەيەكى سىروشتى لەگەل كەم خەۋىدا رادىت بەمەرجىك لە ھەفتەكانى داھاتوۋدا پاداشتى خەۋەكى بداتەۋە. بۇيە كەم خەۋى توۋشى دىلەۋكېت نەكات ئەگەر توۋشى ھاتى چۈنكە بارى سىروشتى خۇت و مەدەگىرتەۋە كەم خەۋىت نامىنىت و پىست باش دەپتەۋە دىۋا ئەمانى دىۋىلى يەكەت.

ۋە لەلەيەكى دىكەۋە زۇر نوستن كار لەجوانى پىست دەكات و بىرقەۋ زىندوئىكى ناھىلىت كاتىك كەبەخەبەر دىتەۋە شىۋەكانى لەش بەشىۋەيەكى ھىۋاش دەسۋىتەۋە لەشۋەكانى دەمۇچاۋدا

كۆدەپتەۋە بۇيە پىست ھەلدەۋىست و مەردو دەنۇنىت دىۋا خەۋىكى زۇر، وە بۇ ئەۋە ئەم خالەتە روۋنەدات تەنە يەك سەرىنى ئۆم بەكاربەپتە بەشىۋەيەك كەتەنە سەرت بەرن بىكاتەۋە. وە مەھىلە باۋىشك بىسەرتا زال بىت. نايە جگەرەكىشان كار لە جوانى پىست دەكات؟

ژیان و

ووردە زیندە وهران

دارا محمود قادر

کۆلیژی ژانستى / ژانکۆی سلیمانی

بەم جۆرە ئەم پەڕە نەدیانی ئێوان گیانە وهران زیندە وەرە ووردەکان لەدێرین زەمانە و بەرەوام بوو.

و ژيانى گيانە وهرانیشت بە چاکى گونجاو لەگەڵ ژيانى زووربەى هەرمزۆرى میکروبەکاندا. لەم سەردەمانەدا تەنها جۆرێكى كەم لەزیندە وەرە ووردەکان بوونەتە هۆى بێزارى مرۆف، لەناو ئەمانەدا تۆش خەردەکان بەتەخۆشى لەوانە:

تیفوئید چیلکەییەکان (typhoid bacilli)، کرمى قولاسى hookworms، مەشەخۆرى مەلاریا (malaria) parasites، ڤایروسەکان (Viruses)، هەندىك كەپووى ديارى كراو Certain fungi، پنیومۆكۆكاكى (pneumococci)، گۆنۆكۆكاكى gonococci، و هەروەها بەكتىریاى چیلکەیی سیل (tubercle bacilli) هەر بۆیە ئەم پەڕە نەدیە پايەخێكى زۆرى هەیه لەسەر بۆماوە hereditary ئىسپۆلۆجى (physiology، كىمىایى ژيانى biochemical توێكارى anatomy، چەندین سىفەتى دىكە هەردو خانە خوێ و مەشەخۆرەكانیش.

زاناکان بۆئەوێ لەم جۆرە پەڕە نەدیە تێگەن هەولیان داوێ گیانە وەرێكى سەرەخۆ بەدەست بێنن كە دوربێت لەهەموو میکروبێك بۆیە ناوى ئەم جۆرە ژيانەیان نا gonotobiota وەیان germ-free life، كە وشەیهكى یۆنانى یە

بەمانایى

Gr.a=Without, xenos=foreign material

وێكو دەزانین، كە زیندە وەرە ووردەكان (Microorgensms) لە هەموو كاتێكو لەهەموو شوێنێكى دەرووبەرمانداو وەلەوێش زیاتر لەسەر پووى هەموو بەشەكانى لەشى گیانە وهران دا هەن لە واتەش هەموو بەشەكانى كۆنەندامى هەرس بەشى سەرمووى كۆنەندامى هەناسە، چاوەكان (eyes)، گوێ (ears)، هەردو بەشەكراوەكەى گیانە وەر بەپێش و پاشەو.

بارگاوێ بوون و بەركەوتنى گیانە وهران بەم زیندە وەرە ووردە بەگشتى لەكاتى لەدايك بووندا دەبێت، لەگەڵى دا دەمێنێتەو بەبێ وىستى خۆى وە هەندىك جار وێكو خانە خوێیەكى ئەناسراو بلیۆنەها جۆرى جیاواز لەزیندە وەرە ووردە مەشەخۆرەكان بەشێوەى هاوژيانى بەدرێژایى ژيانى گیانە وەرەكە دەمێنێتەو بێ ئەو توشى تەخۆشى بگەن بەلكو لە هەندىك بواریشت دا هاریكارى دەكەن بۆ نمونە:

هەندىك لەو زیندە وەرە ووردە یارمەتى كێردارى هەرس دەدەن وەندىكیان قىتامىنى بۆبەدەست دەمێنن بەتایبەتى (Vitamin K)، لە لایەكى دىكەو پارێزگارى لەخانە زیندە وەرەكانى لەشى گیانە وەرەكە دەكەن لە هەموو هێرشێكى میکروبە ژيان بەخشەكانى دى لەوانە ڤایروسەكان وە هەندىك لە بەكتىر تۆش خەردەكانى بەتەخۆشى چونكە خانەكان كەتر بەرگرى لە پووكارى دەرەوێ خوێان دەكەن.

ھەمان تاقى كىرىدەنەۋى لەسەر مېرىشك ئەنجام داۋ سەركەتتۇر بوۋ و لەگەل كۆمەلنىك ھاپىيىدا تاقى كىرىدەنەۋىيان لەسەر مېرۋەكان (insects)، ماسى (fish)، مېرىشك (chickens)، قىرتىنەركەن rodents، سەگ dog، پەران pig، ھەروما مەيمون monkeys ئەنجام داۋ سەركەتتۇر تىيان بەدەست ھىئا بەشىۋەيەكى گىشتى گىيانەۋەرە سەربەخۇكان تەمەنيان دىرئۇ ترمو لەش ساغ تىرەپەن لە چاۋگىيانەۋەرىكى ئاسايى، ھەرچەندە ئامادەشەن بۇ توش بوۋن بەنەخۇشى كوشىدە بەۋى بەكتىريا بىزىيانەكانەۋەرە. زاناكان سەرنجى بەرازىكى گىنى سەربەخۇيان دا axenic guinea pigs بۇيان دەرگەوت كە نەسك چوون dysentery نەبىرىنى ئەمىبىيان amebic abscesses توش ناپىت و تىياندا نامىنىتەرە لەكاتىكدا كە توشى Entamoeba histolytica بەكتىريكان دىخوات ھەربۇيە بەرازى گىنى سەربەخۇ كە بەكتىريايى تىادا نىە كە توشى ئەمىبىيا نەبىت توشى نەخۇشى ناپىت، لەمەمان كاتشدا زۆرىەى خىزىيى بەرازىكى گىنى ئاسايى توشى زەھىرى يان بىرىنى جگەر دىكەت، لەمەۋەرە زاناكان پىشنىيارىان كىرد بۇ بەكارمىنانى دەرمانىك بۇ چارەسەرى زەھىرى ئەمىبىي بە لەناۋىردىنى خۇراكى ئەمىبىيا كەۋاتە لەناۋىردىنى بەكتىرياكە. ئەۋەشيان بۇ دەرگەوت كە گىيانەۋەرە سەربەخۇكە بەرگىرى كەمتر بۇنەخۇشى چۈنكە دژەتەنەكانى كەمەن لەچاۋگىيانەۋەرىكى ئاسايىدا.

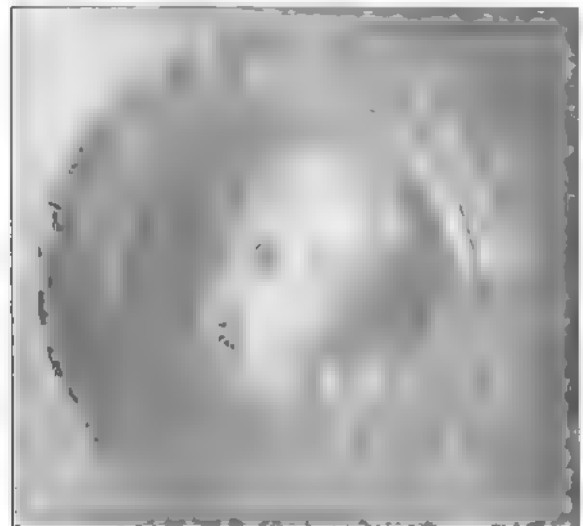
سەرجاۋە: Fundamental of Microbiology



ۋاتە ژيان بەبىن ھەموۋەتەنىكى (بىگاتە).

يەكەم كەسىپش كەلەم بوارەدا تاقى كىرىدەنەۋى ئەنجام دا زانايى بەناۋىبانگى قەرمەنىسى لويىس پاستەر (louis pasteur 1822-1895) بوۋ كە بەھايەكى راسىتەقىتەى بۇ ئەۋ لىكۆلىنەۋەيە دانا، لە سانى 1885 داتاقى كىرىدەنەۋەكى خۇيى بەسەر كەۋتۇى بەدەست ھىئا كە لەسەر مېرىشك ئەنجامى دا. و تا سانى 1928 لە بەرگىرانى ئىشەكە كەس نەى تۋانى ئەنجامى خۇى بەدەست بەيىنىت.

پاشان لە سانى 1928 زانايەكى دى بەناۋى Reyniers



رۈكە چىنەيەكان بۇ چارەسەرى

نەخۇشىەكانى پىست

لە ئەنجامى لىكۆلىنەۋەرە پىشكىيە خۇراۋايە ئۆيەكان دا دەرگەوت، كە ھەللىك جۈر لە بوۋمكى چىنى لە تۋاناياندا ھەيە سۈدىيان بۇ چارەسەرى ھەۋكەرن يان خورالدىن ھەيىت، زاناكان كە سەربەشتى ئەم لىكۆلىنەۋەيەيەكان كىرد جۈرىك لە تۈرەكى كاغەزىيان درۋست كىرد ۋەكۆ تۈرەكى چا، كە ئەم تۈرەكىە پاش ئەۋەى ئاۋى كۈلۈى دەرگىتە سەرومكو چا دەرگىتەۋەرە. ئەم ئامادەكرۈۋە بۇ كەسانىك پىشكەش كىرا، كە تاقىكرەنەۋەرە زانستىيەكە دەرگىتەۋەرە گىرۋە بوۋن بەھەندىك نەخۇشى پىستەۋەرە. لە پال ئەۋەشدا كۆمەلنىكى دى خورادەۋەى دىكەيان دانى كە ئە تۈرەكىە دىكەدا ئامادە كىرا بوۋن و پۈمكى ئەبۈۋن. لەناۋەرەستى تاقىكرەنەۋەكىدا، كەھەشت ھەقتە بەردەۋام بوۋ، ھەشت كەس لە كۆمەلەكە دەستىيان ھەلگرت لەتاقىكرەنەۋەكە، لەبەرەنەۋەى تۋانايان ئەبوۋ، كە ئەۋ گىراۋە رۈمكىيەنە بۇنەۋەرە، لەبارەى ئەۋەكەسانى دىكەى ئاۋ تاقىكرەنەۋەكە ئەنجامەكان كەم بوۋنەۋەى ئاستى تۈۋشۈۋن بەسەر ھەلگەرانلى پىستى دەرگىست، ھەروما چىۋارە كەس، كە راسەتتۈۋن لەسەر خورادەۋەى ئامادەكرۈۋەكە پىسىيان لىۋەكرە، كە ئاستى تۈۋشۈۋنەيان بە خورادەۋەى پىست كەم بۇتەۋەرە، دۋى ئەۋەى لەسەر خورادەۋەرە رۈۋمكىيەكان بەردەۋام بوۋن، بەلام ئەۋەى كە خورادەۋەرە ئارۋەكىەكانىيان خورادەۋەرە ئەۋ گۈرانە پاشانەيان تىيدا دەرەكەۋەرە.

Internet رىزان

كەشتىۋانى ئاسمانى چ كەسانىڭ

نوسىنى: فۇكەوان / محمد گنجوى نيا

پەرچەنى: غرىب على محمد

زانكۇ سىلېمانى / كۆلىۋى ئەندازىيىرى

كەشتىۋانى ئاسمانى چ كەسانىڭ:

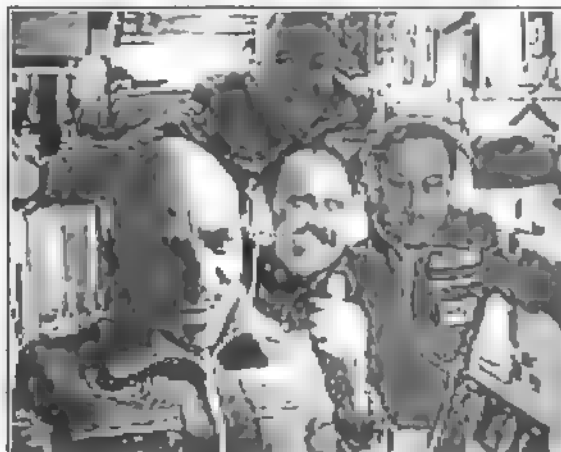
ھەندىك باۋەرىيان وايە كە كەشتىۋانە ئاسمانى يەكان كەسانىڭ چەند كارىكى ئاسمانى ئىنجام دەند، ئەگەر ئەراستى ئەم قەسەيە بىكۆلىنەۋە لەۋانەيە وايىت، بەلام ئەسەرەتادا پىشنىارە ئاسمانى يەكانى خەلكى و كارىدەستان بەم شىۋەيە نەبو.

لەۋانەيە بەلاتانەۋە سەيرىيىت كە بزانن بگوتىرت پىش دەستپىڭردنى كەشتە ئاسمانى يەكانى مەۋى، شارەزايانى رىڭخراۋى (NASA) كە لەلىكۆلىنەۋەكانى بۆشايى ئاسماندا دەست پىشخەر بوون، باۋەرىيان وابو كە گونجاۋتىرىن كەس

ئاسماندا قۇناغە سەرەتايىيە پىشنىارەكارەكانى بەسەر برد، بۇ چۈنى شارەزايانى لەۋ بارەيەۋە گۇپا، چۈنكە ئەۋكەسەي كە لە ناۋ ئەۋكەشتەيەكەدايە دەۋايە ھەندىك لە سىستەمە ئىشكرىدۈۋەكانى ناۋ كەشتىيەكەي كۆنترۇل بىكرىدەۋە لە ئەنجام دا واپىۋىستى نەكرىد، لە بارەي ھەلفىن و ئىشكرىنى ئەۋ سىستەمە ئالۇزانەي كە لە كەشتىيەكەدايە: لىزانىن و شارەزاي مەبەستى و دىيىرى كراۋى ھەۋايە، ئەم پەۋۋە مەرجى ھەلفىزاردنى كەشتىۋانى ئاسمانى گۇپانى بەسەردا ھات.

ھەلفىزاردنى كەشتىۋان:

بۇ يەكەمەن چار روسى يەكان لەناردنى ئادەمىزاددا بۇ بۆشايى ئاسمان، سەركەرتو بوون، ئەم كەسەش (يۇزى گارگارىن) ئەفسەرى فۇكەۋانى بوۋە ھىزى ئاسمانى پەسىداد، چا لەبەر ئەۋە روسى يەكان باۋەرىيان وابو كە كەشتىۋان نەبىت ھەستى تەۋاي نەرىيەرى



بۇ بۆشايى ئاسمان، ئەۋ كەسانەن كە پەت بازىن (يارى بەپەت نەكەن)، چۈنكە ئەۋان ۋاي بۇ نەچۈۋەن كە ئەم ئىشە لىھاتۋىيەكى زۇرى نەۋىت و ئەم پەت بازانە لەكاتى ئىشكرىندا يارى بەگىيانى خۇيان نەكەن، و خاۋەنى لىھاتۋىيەكى زۇن، بەلام كاتىك كە يەكەم كەشتى بۇ دانانى مەۋى لە بۆشايى



هه‌لفرین هه‌بیت، له هه‌مان کاتدا کهشتیوان خاوه‌نی هه‌رجی تاییه‌تی فیزیای بوایه، له‌م هه‌روه‌ه ژماره‌یه‌ک له‌و کهسانه‌ی که خوازیاره‌بون کۆکرانه‌وه‌و پشاش لیکۆلینه‌وه‌ی تاییه‌تی ئه‌وانه‌یان له‌پیشه‌وه‌ دانا که له‌ پووی هه‌رجی فیزیایی و زانیاری‌یه‌وه له‌ پێشه‌وه‌ن.

ئه‌فسه‌ری فۆکوه‌وانی یۆری گارگارین یه‌که‌م که‌س بوو که هه‌لبژێردرا له‌م به‌واره‌دا، بۆ ئهم مه‌هه‌سته ریکخراوی ئاساش له‌ ئه‌مه‌ریکا پاش چه‌ندین لیکۆلینه‌وه‌ی درێژخایه‌ن که‌یشه‌ ئه‌م ئه‌نجامه‌ی که‌ گونجاوترین که‌س بۆ که‌شته ئاسمانی‌یه‌کان فۆکوه‌وانه‌کانن، به‌شێوه‌یه‌کی گشتی باشت‌ترین مه‌شق و راهێنانی فۆکوه‌وانی فۆکوه‌وانه‌کانی ئه‌مه‌ریکا به‌سه‌ری ده‌بن، له‌ناو فۆکوه‌وانه‌ ئه‌مه‌ریکاییه‌کانیش دا، باشت‌ترین فۆکوه‌وان، فۆکوه‌وانه‌کانی هیزێ ده‌ریایی بوون.

بۆ ئه‌وه‌ی یه‌که‌ک بتوانیت وه‌ریگیریت له‌ قوتابخانه‌ی فۆکوه‌وانی سوپای ئه‌مه‌ریکا هه‌رچه‌ که‌وا به‌روانامه‌ی (به‌کالۆریۆس)ی هه‌بیت، به‌م پێیه‌ زۆریه‌ی داواکاره‌کان به‌روانامه‌ی ئه‌ندازیاری میکانیک، کیمیا، فۆکوه‌وانیان هه‌یه. له‌ ئه‌نجامدا ریکخراوی (NASA) له‌ ئه‌مه‌ریکا به‌ریاری دا که کهشتیوانه ئاسمانی‌یه‌کان له‌نیۆ فۆکوه‌وانانی هیزێ ده‌ریایی‌دا هه‌لبژێرن، خوازیارن، (داواکاران) ده‌بوایه‌ خاوه‌ن به‌روانامه‌ی ئه‌ندازیاری و ته‌جروبه‌ی هه‌لفرینی به‌رزیان هه‌بوایه، له‌ سه‌ره‌تا‌دا ژماره‌یه‌کی زۆر بونه‌ خوازیا‌ری کهشتیوانی ئاسمانی که له‌ نیوانیاندا نۆکه‌س هه‌لبژێردران و خولی مه‌شق و راهێنانیان ده‌ست پێ‌کرد هه‌موو ئه‌وه‌که‌سانه‌ی که بۆ ئه‌م لیپه‌رسراویتی‌یه‌ی که‌به‌رنامه‌یه‌ری بۆ کرابوو ((هه‌لبژێردران)) له‌نیۆان ئهم که‌سه دیاری کراوه‌دا دیاریوو (چۆن گان)، یه‌که‌م کهشتیوان ده‌بیت که بۆ بۆشایی ئاسمان ده‌روات و هه‌روه‌ها ئاشکراش بوو (نیل ئارمسترونگ) یه‌که‌مین

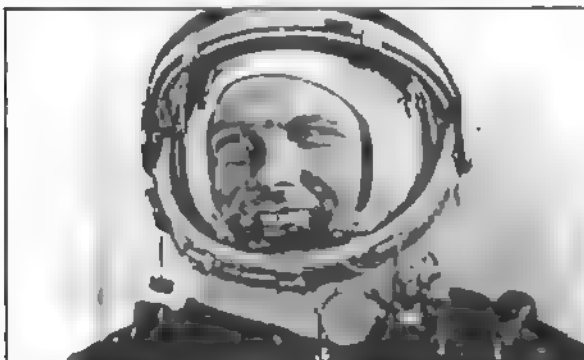
مرو‌ف ده‌بیت که پێ له‌سه‌ر مانگ دانه‌نیت، به‌م شێوه‌یه کهشتیوانانی هه‌لبژێردراو مه‌شق و راهێنانی پێ دراویان که پێنج سالی خایاند ده‌ست پێ‌کرد، ئه‌وه‌ی شایانی باسه (نیل ئارمسترونگ) به‌یه‌که‌مین کهشتیوانی مه‌ده‌نی دانه‌نیت.

هه‌رچه‌کانی کهشتیوان:

کهشتیوانان ده‌بیت به‌ته‌وا‌وی له‌ پووی چه‌سته‌و به‌رو هۆشه‌وه له‌ ئاستیکی زۆر باشدا بن، سه‌ره‌رای ئه‌وه‌ی که ده‌بیت خاوه‌نی خوێندنی تاییه‌تی بن، به‌سه‌ره‌بردنی خوله‌کانی زانکۆ زه‌مینه‌یه‌کی به‌ری گونجا‌ویان تیا‌ياندا ده‌ره‌نایه‌کایه‌وه بۆ ئه‌وه‌ی بتوانن ئه‌م بابته‌ به‌ره‌راوان و ئالۆزانه‌ی که کهشتیوانی له‌ماوه‌ی راهێنانیدا بۆ هه‌رکارێکی فیزیوون یان لیپه‌رسراویتی که پێیان ده‌دریت باشت وه‌ریگیرن.

هه‌روه‌ک چۆن که‌پێشته‌ر ووترا کهشتیوانان له‌ناو فۆکوه‌وانه‌کاندا هه‌لبه‌ژێرن داواکاران ده‌بوا‌یه‌ پاک گراوندیکی باشیان له‌ هه‌لفریندا هه‌بوا‌یه، باشت وایه که ئهم پاک گراوندانه له‌سه‌ر فۆکه‌ی سه‌رو ده‌نگ دابیت. واته به‌شێوه‌یه‌کی دی زانیاری و شاره‌زایی و باشیان ده‌ریاره‌ی هه‌لفرین له‌سه‌روو ده‌نگه‌وه هه‌بیت جا له‌به‌ر ئه‌م زۆرتر که‌سانیک که هه‌لبه‌ژێرن ئه‌وانه‌ بوون قوتابخانه‌ی فۆکوه‌وانی و تاقی کردنه‌وه‌ی هه‌لفرینیان به‌سه‌ره‌بردوه، کاتی به‌سه‌ره‌بردنی ئهم خولانه‌ش نزیکه‌ی یه‌ک سال و نیو ده‌بیت، هه‌روه‌ها ئه‌م شوێنانه‌ش که ئهم راهێنانه‌یان تیا‌دا ئه‌نجام ده‌دا زۆر سنووردارو که‌م بوون.

ئێستا یه‌ک قوتابخانه‌ی تاییه‌تی له‌ ئینگله‌زاده‌و یه‌ک قوتابخانه‌ی سوپایی له‌ ئه‌مه‌ریکادا هه‌یه، و له‌هه‌رچه‌کانی وه‌رگرتن له‌م قوتابخانه‌دا تاقیکردنه‌وه‌ی هه‌لفرین و به‌روانامه‌ی ماسته‌ر (M.A) له‌یه‌که‌ک له‌به‌واره‌کانی ئه‌ندازیاریدا





پراكتىكىيەكاندا ۋەرمەگىرىت يان قىل ناكىرىت ۋەرمەگىرىت، ماۋەى ئەم قۇناغى راھىئانە (6) سال دەخايەنىت لە ماۋەى خولى راھىئانە كەشتىۋانى ئاسمانىدا، كەشتىۋانان لەگەل سازو دروست كىردى كەشتى ئاسمانى ۋەمىشتىك كە پەيۋەندى بە بۇشايبى ئاسمانەۋە ھەيىت شارەزايى

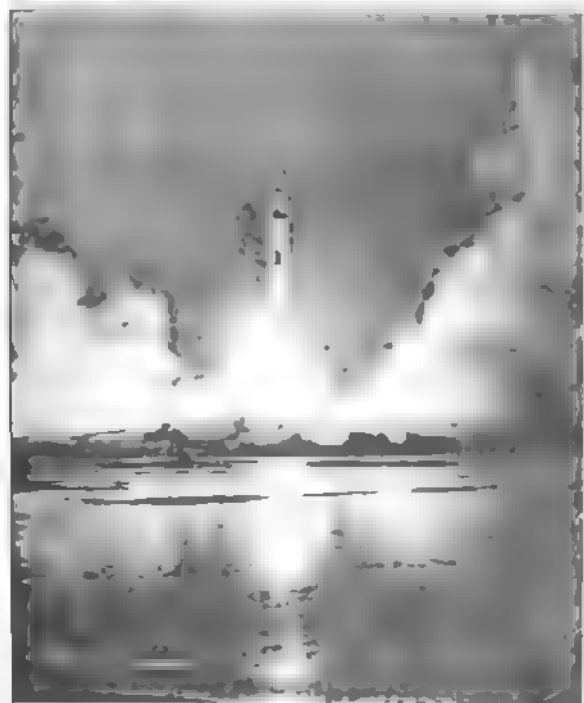
تەراۋپەيدا دەكەن، ھەندىك چار مامۇستاكانيان ھەمان ئەم كەسانەن كە لە دروست كىردى كەشتى ئاسمانى يەكان دا بەشدارن يان لەبارەى چۈنىتى دروست كىردى ئەم كەشتىئانەدا لىكۈلىنەۋە دەنۋوسن ۋە بەشدارى دەكەن. بەشىك لەم راھىئانەى ئەنجامى دەمن لە جىگەيەكى ھاۋشىۋەى كەشىقە ئاسمانى يەكاندا دەيىت، كاتىك ئەوان دەچنە ناۋ كەشتى ئاسمانى راستى ۋە دىئانەۋىت بەجى ھىنانى ئەركەكانيان ئەنجام بەدن لە بۇشايدا ھىچ جۈرە كىرۈگىرىتىكانى ئەيەتەرى، يەكەك لە مەرجەكانى بەسەرىدى خولى كەشتىۋانى دورىيە لە مال ۋە خىزان، چۈنكە ئەمانە ھەموو كاتىكانى لە پۇلەكانى ۋانە خويىندەن دا بەسەردەبەن ۋەمنا كاتىكى كەم دەتۈان بگەرىنەۋە بۇ سەردان بۇ ئاۋمال ۋە خىزانىيان ۋە جارى ۋە ھەيە چەند مانگىك ئاتۋان بگەرىنەۋە بۇلاى كەس ۋە كاريان.

رىكخراۋى (NASA) پاۋمپى ۋايە قەسەبارەى ئەم داۋاكاريانەى كە بۇ پىگەيانەدى كەشتىۋانان پىۋىستە ئەۋەندە زۇن، دەيىت بەشىك لەم كەشتىۋانانە لە خۇمەتى ئەۋانى دى بىن، لەلەيەكى دىكەۋە دەيىت سەلامەتيان لەزىز چاۋدىرى كەسانى شارەزاۋ پەيۋەندى دىرىن، ۋە كاتىك كە بۇ بىنەن ۋە سەردانى خىزانىيان دەگەرىنەۋە ھەندىك لە موحازەرەكانيان لەگەل خۇيان دەبەن بۇ خويىندەۋە.

فەرماندەى ئەپۇلۇى (9) كە بۇ يەكەم چار چۈۋە خولگەى مانگو لە ھەموو لايەكەۋە چەندىن ۋىئەى گىرت، ئاشكرى كىرد لە ماۋەى ئەم (5) سالەدا ژمارەى سەردانەكانى بۇ ناۋ مال ۋە مىندالى لە ژمارەى پەنجەكانى دەست تىنەپەرى بەم

ھەيىت، يەككى تىر لە مەرجە گىرگەكانى ۋەمگىرتن ئاشناى بوۋە لەگەل چۈنىتى ھەلفىرەن ۋە فۇكەۋانەدا، چۈنكە لە ماۋەى راھىئانەدا ئەم كەسانە بەچەند جۈرىك فۇكەى سەرو دەنگ ھەلدەفەن ۋە ھالەتە جىۋازەكانى ھەلفىرەن تەجىرۋە دەكەن. ۋەمچۈنى ئەم جۈرە قۇتايخانەى فىزى ئەۋە دەبۈن كە چۈن فۇكەيەكى تازە دروست كراۋ تاقى بگەنەۋە پىنى ھەلفىرەن ۋە ئەم كارەشيان زۇر ھەستىار ۋەمىش، كاتىك كە فۇكەيەك دەكىت تەنەتە پىش ئەۋەى بەرىت بە كۇمپانىيە كىرپار فۇكەۋانى دى تاقى دەكاتەۋە پىنى ھەلدەفەن ۋە جارىكى كە دەخىتە زۇر تاقى كىردەۋە، بۇ ئەۋەى ئەگەر ھەم كەم ۋە كۈپىيەكى تىدەھەيىت خىزا چارەسەر بەكىت لەم كارگەى دروست كىردەكەيدا، ھەروە ھا كارگە ھەلدەدات كە فۇكەكەى بەتەۋاۋى پىكەيىنىت ۋەمۋاۋى بىكات ئەم كارەش تەنە لە پىگەى چەند ھەلفىرەنكى تاقى كارىيەۋە دەيىت، ئەم كەشتىۋانە ئاسمانىئەى كە ھەلدەبىزىن خولى فۇكەۋانى ۋە ھەلفىرەنى تاقىكارىيان بەسەر بىرۋەۋە شارەزايەكى باشيان لە ھەلفىرەندا ھەيە.

كەشتىۋانە ئاسمانىيەكان پىش ئەۋەى بچنە قۇناغى راھىئان، قۇناغى زەمىنى زۇريان بىرۋە، ئەم قۇناغەش نەۋەى ۋەمگىرتىيان نىە، ۋاتە يا قۇتاييە كەشتىۋانەكان نەۋەى (100٪) دەمىنن لە ھەموو تاقىكىردەۋە تىۋىرى



شىۋەيە تى' دەگەن كەشتىۋانە ئاسمانى يەكەن بىر ئاسمانى كەشتىۋانى ئۆز نامۇ ھەللىرىۋان.

ئىستى ئىسپارە دىتە ئارارە، ئايدا لى دىۋى تەۋەككۈلنى ئىس ھەمۇ رەھىنە گەنگە ئالۇزۇ جەخت لى سەركەرۋانە، ھەر كەشتىۋانىك دەتۋاننىت چەند گەشت نەنجام بەن.

لەۋەلەمدا دەتۋاننى بىلەن (2-3) گەشت، چۈنكە رەھىنە بىر دەۋام خۇندەمۇ قورس لەسەر بابەتەكەۋ فراۋانى ئىس زانىرەيەنى كە پىۋىستە ھەيەتتە ھەمۇ رەھىنە رەھىنە قورس يەك لەۋەي يەك دەيتە ھۇ مەندۋىۋەن شەكەتتى دىرەخەيەن.

لە نەنجامدا زۇرۇك لى كەشتىۋانە ئاسمانى يەكەن ۋەك (نەل ئارەستۇنگ) پاش ئىس لى كەشتەكەي سەمەنگ گەپەيە، لى كەشتىۋانى ئاسمانى ھىناۋ سەركەرمى ۋانە ۋەتەنەۋەۋە لى زانكۇدا. ھەمۇ رەھىنە ھەمۇ رەھىنە (8) پىشتەر رەيگەيەند كە دىۋەم ھەللىرىنى دەيتە دىۋەمەن گەشتى ئاۋىراۋ.

سەرتىنەكەي (Shuttle) * ئى ئاسمانى؛

ماۋەيەكەي زۇر بىر رىكخىراۋى (NASA) ھەللىدا كەشتىۋانى ئاسمانى دىۋەست بىكات پىشتەۋەتۋەتە (ئەۋلۇ) كە يەك جەر بەكارەھەت، چۈنكە لى دىۋەست كەشتىۋانى (ئەۋلۇ) كەشتىۋان پىك ھەتۋەن لى ھەمەندەۋ فېۋكەۋان ۋەندازىار كە ھەرسىكەي تىۋەبۋەن، لەبەشى سەۋەۋى موشەكەكەدا دانراۋىۋە، بىمۇ پەستەن زۇرى ھىزى رەكشەن، ئاچارەۋەن كە جەلۋ بىرگە تەيەت بە پارىزىگەرى كەردن لى پەستەن لەبەرىكەن، كە پىنى دەۋەترا بىرگە كەشتىۋانى، پاش ئىس لى كەشتەكە كۇتەي پى دەھەت كەشتىۋان كە ھىشتا لەۋە كەپسولەكەۋەۋەن، دەھەتە ناۋ بىرگە ھەۋى گۇزى ۋەۋى پاشان بۇ ناۋ زەريەي ھىمەن يان نەتەس، دىۋى ئىس لەۋەش لەۋەكە دەھەتە دەۋەۋە دەخەنە زىر تەيەكەنەۋە، بەلەم ئىتر جەركەي كە ئەم كەپسولە بەكارەدەھەتە، لەم پەۋە پىسپۇرەنى رىكخىراۋى (NASA) كەۋتە بىر كەنەۋە سەۋەت بە دىۋەست كەشتىۋانى كەشتىۋانى ئاسمانى كە بۇچەند جەركە بەكارەيەننىت.

دىۋەست كەردنى Shuttle بەگۇرەنكەيەكە گەۋە لە دىۋەست كەردنى كەشتىۋانى دادەننىت، چۈنكە ماۋە فراۋەنكەي ناۋى ۋە لاشە ئەستۋە بەھىزەكەي ۋەي ئى كەرد، زەمەيەكەي زۇر كەشتىۋان تىۋە جەي بىتەۋە، ھەمۇ رەھىنە پىۋىستە بىۋە چاككەدەۋە سەتەلايت ھەلەگەي.

كەشتىۋانىك پاش ئىس ھەمۇ قۇناغەكەي كەشتىۋانى بىسەرىدەۋە تەنھا لىپسەۋەي ھەللىرىنى كەشتىۋانى

ئاسمانى يەكەيە، لەبەرىۋەي لىكۇلەۋەي (NASA) دەۋەننىست چەندىن تەيەكەنەۋە لە بۇشايدا نەنجام بەن. بۇيە ۋەپىۋىستى دەكەد جەكە لە كەشتىۋان چەند كەشتىۋانى دىكە لە ناۋ كەشتىۋەكەدەيت، تەنەت پىسپۇرە بىۋە پىزىكەش، چۈنكە كەشتىۋان شەۋەيەكەي ئەۋەۋى لەۋەننىست پىزىكەي دا نەيە، بەمەش لەنەنجامى زىادەۋەنى پىۋەۋەستى ۋەپە پىش چۈنى زاننىستى دىۋەست كەشتىۋانى ئاسمانى ھەمۇ ئىس ۋە كارەنەي تىۋە دەكە شىۋەي تەيەت مەندى خۇيەنى ۋەركەت.

ھەمۇ رەھىنە كەسە پىسپۇرەنەش كە بۇ بەجەن ھىنەنى تەيەكەنەۋە گەردەنەكە ھەلەۋەزىرەن، خۇيەكەي ماۋە كورەيەن دەريەۋى ئامەدەۋەن لە كەشتىۋانى ئاسمانى ۋە چۈننىست تەيەكەنەۋە تەۋەككۈلەۋە، لەۋە ئەم كەسەنەش دا چەندىن پىسپۇرە بىۋە جەيەن تەيەكەي كە پىيەن دەيتە ((پىسپۇرە لىپسەۋە)) ئەمەنىش دەيتە تەندەۋەستى يەكەي پاش ۋە لىۋەتەيەن ھەيەت، ھەمۇ كەشتىۋان كەشتىۋان كەشتىۋان قۇتەخەنە سەۋەتەيەكەي كەشتىۋانى دەيتە رەيەننىت لە دىۋەي مەل ۋە مەل، بەلەم ئىس شەيەن شەيەن پەيەنەكەيەن ۋەكە رەھىنەنى ئىس كەشتىۋانەيە كە لىپسەۋەستى ھەللىرىنى ۋەپەۋەۋەنى كەشتىۋانى ئاسمانى يەكەيەن لە ئەستۋەيە، بۇيە دەكەننىست چەند جەركەي يەك لەۋەي يەك بىۋەن ئەم گەشتە دىۋەۋە بەكەنەۋە. لەچەندىن پەۋە ئەم پىسپۇرە قۇتەيەن تەللىكەي (ھەل) كە لە خۇلگەي زەۋەيە چەند جەركەي ئى كەۋەۋە چاك بەكەنەۋە.

يەكەمەن ھەللىرىنى كەشتىۋانى ئاسمانى يان ھەمەن Shuttle ھەللىرىنى ئىسۋەنى بىۋە، كەشتىۋانەكەي ناۋى بىرگە تەيەتەيەن پۇشى بىۋە، بەلەم لە ھەللىرىنى كەشتىۋانى دا لە نەنجامى بىرەۋە پىشچەۋەنىكى ياشى سىستەمە رىكخەستى پەستەن ناۋ كەشتىۋەكەۋە لەۋە دىۋەي كەردن كەچىتر پىۋىست بەۋە ناكەت ئىس جەلۋ بىرگە ئەستۋەۋە قەۋەۋە گەۋەيە بىۋەش.

زۇرەي پىسپۇرەنى لىپسەۋە بىۋە بىۋەن لەر كەسەنەي كە لە دەمەزەۋەكە يان كارخەنەكەدا ئىشەيەن دەكەد دەۋەننىست لەيەننىكى تەيەتەيە لە بۇشايدا بىخەنە زىر لىكۇلەۋە.

بۇ نەۋە: بۇ چاككەدەۋە سەتەلايتى پەيۋەندى كەردن، چەند ئەندازەۋەكە كەركەي دىۋەست كەردنى سەتەلايتە دەنەزىرەن بۇ بۇشايدى ئاسمان، لەم پەۋە پىسپۇرەنى لىپسەۋە دەكەيەن لە چەند ۋەلەننىكى جەۋەۋە بىۋەننىت، ئىستە چەندىن پىسپۇرە فەيەن لە ۋەلەننىكى ۋەك: قەۋەننىست،

ژاپۇن، بىرىتانىيا ۋە چىند وولاتىكى دى لە ھەلفرىنەكانى ناو بۇشايى دا يەشداريان كىردوۋە، بەلام ھەموو ئەوانە پىشتىر خولىكى كورتىان دەريارەى چۆنىمىتى ھەلفرىنيان دىوۋە لە رىكخراۋى (NASA) دا.

دەبىت ئەۋەش بىزانىن بەھۋى گرانى ۋە زۆر تىچوۋنى تاقى كىردىنەۋەكانى بۇشايى پىسپۇرانى لىپىرسراۋى لەناۋ چەند كەسانىكى تايىبەتى دا ھەلدەبۇزۇران كە زۆرىەيان خاۋەنى پرونامەى دىكتۇران ۋە ماۋىيەكى زۆريان لەبۋارى لىكۈلىنەۋە بەدۋادا چۈندا بەسەرىدوۋە.

ھەندىك لە رىكخراۋەكانى بۇشايى ئاسمان ۋەك رىكخراۋى بۇشايى روسيا كەۋىستىگەيەكى لە خولىگەى زەمى دا جىگىر كىردوۋە ژمارەيەك كەشتىيوانى ھەيە كە بەنۇبە ئەۋ ۋىستىگەيە بەرپۇۋە دەبن، ۋە ژمارەيەكى دىكە لەبەنپەندا پىسپۇرې لىپىرسراۋن بۇ بەنەنجام گەياندى تاقىكىردىنەۋە لىكۈلىنەۋە دەچنە ئەۋ شوپنە: بەلام لەبەر نەبوۋنى ھىزى راكىشان لەبۇشايدا مانەۋەى زۆر دەبىتە ھۋى لاۋاز بۈنى پەستانى ھەرونى لەبەر ئەۋ ھۋىيەكە كەشتىيوانەكان دەگۇزىن ((ئالوگۇزىدەكرىن)). بەسەرمەندىان بەۋەى كەۋوترا تىدەگەين كە كەشتىيوانان كەسانىكى تايىبەتىن كەماۋىيەكى بەرچاۋىيان لە تەمەنى خۇيان لە پامىنان ۋە خۈلە جۇزىيەجۇرەكاندا بەسەر پىردوۋە، تاۋەكو بىتۈانسن لەبەجى ھىنانى ئەركىندا بەشدارى بىكەن. ۋە بەھۋى خولى چىروپىرو زانىارى بەرغراۋان كەمەرج بىو ھەيان بوۋايە كەشتىيوانان لەنتىۋان كەسانىكى تايىبەتى دا ھەلدەبۇزۇران. بەشىۋەيەكى گشتى ناتۋانن بەشىۋەيەك سەيرى كەشتىۋانى ئاسمانى بىكەين ۋە بەكسىكى ۋاى دابىنچىن كەنىش ۋەكارى ھەردەم كەشتىۋانى بىت، بەلكو پىشەى كەشتىۋانى ھەمىشەى نىيە، چۈنكە تاراندەيەك ئەم پىشەيە لايەنى لىكۈلىنەۋەى سەلماندى ھەيە كەشتىۋان ھەلدەدا خۋى لەبۋارى زانىارى ۋە سەلامەتى تۋاناي دا بەم ئاستە بىگەيەنىت ۋە ئەۋ ئەركانە بەجى بەيىنىت.

ناتۋانرېت لەۋە دۇنيابىت كە تاكۇتايى ژيانى يان تا قۇناغى خانە نشىنى ھەردەم خەرىكى كەشتىۋانى بىت، لەلەيەكى دىكەۋە كەشتىۋانەكان كارو پىشەى دىكەيان ھەيە پىۋەى خەرىكن، چۈنكە ھەلفرىنى Shuttle ۋەك ھەلفرىنى فۇكە ھەمىشەى يەك لەدۋاى يەك نىيە.

* Shuttle جۇرۇكى تايىدەتە لە كەشتى ئاسمانى.

اطلاعات علمى

ژمارە 12 سالى چۈرەدەم

"لە 4/4 نى"

خۇسەتەكانىس حكومەتىس بەرىتانيا

لەسەر ئېيتىنەۋىتتە.."

حكومەتىس بەرىتانيا لەپشت بەستى بەتەكنەلۇژىيائى ئىنتەرنېت خولىكى لىرېئى بېرى، بەجۇزىك ھەموو كەسىك ئىستاك كە دەتۋانىت لە 4/4 نى ئەۋكارە حكومىانە لىرېئى ئىنتەرنېتەۋە بەدەست بەيىنىت كەپىن دەچىت ئەم رېژىيەش لەگەل ھاتنى سالى (2002) دا بەرۋىتتەۋە بۇ لە 75%.

سەرژمىز كىردىنەكانىش ئامازەبەۋە دەندەن كە 20% نى بەكارھىنەرانى ئىنتەرنېت لەبەرىتانيا تۇرى نىۋەۋەلەتى بەكاردەھىنن بۇ بەدەست ھىنانى كارە حكومىى ۋە زانىارىيە رەسمىيەكان.

سەرۋەك ۋەزىرانىس بەرىتانياش زىنجىرەيەك لەكار ئاسمانى راگەياندا بۇ زىادەكرىنى پىشت بەستى بەيىنەرنىت، ئەۋ كار ئاسانايەش ئەمانەى لە خۇگرتىۋو، تەرخان كىردىنى يەك مىليار پاۋەند بۇ دانانى پېرۇۋەى جىگىر كىردىنى سەرجەم كارەكانى حكومەت لىرېئى ئىنتەرنېتەۋە لەگەل ھاتنى سالى (2006) ۋە تەرخان كىردىنى (15) مىليۇن دۇلار بۇ بەرۋەكرىنەۋەى تۋانايى بەكارھىنەرانى ئىنتەرنېت.

ھەروەھا سەرۋەك ۋەزىرانىس بەرىتانيا ئەۋ پىروايەى خۋى دەرىپى كە دەكرىت تۇزى ئىنتەرنېت ۋەك ئامرازىك بۇ بىلۋەكرىنەۋەى پۇشتىپىرى كۇمپىۋوتەر لەنىۋان سەرجەم چىن ۋە تۋىزەكانى كۇمەلگا بەكاربەنرېت لەنىۋان ئەۋ كار ئاسانايەنى دى كە حكومەتىس بەرىتانيا بۇ زىادەكرىنى ژمارەى بەكارھىنەرانى ئىنتەرنېت كىردۋىيەتى بىناتقانى (600) بىكەى ئامىرى كۇمپىۋوتەرى پەيوەست بە ئىنتەرنېتە كە بىن بەرامبەر تەرخان كراۋە بۇ ئەركاسانەى كە ناتۋان ئامىرى كۇمپىۋوتەر بىكەن.

شۇرش محمد

Internet

ناگادار كىردەنە

لە مەترىيە كانى نۇشدارى چىنى

سەيران عبدالرحمن

پىسپۇرى كىميا

مېتالى ئىدى دەرمانىنى كە ھىچ زانىيەتتىكى تەۋابىيان
دەريانى مەدە پىكەتەكانى ئاۋى لەسەرنى.

بازار كراۋە

لېۋىسراۋىكى تەندىرەستى بەرىتەنى دىگەننى خۇي بۇ
ئەۋە ئاشۇرا دەكەت كەپىكى زۇر لەۋ دەرمانە تەقلىدە
چىنىيە دەستەگىرەۋى، كە پىكەتەۋە لەۋ مەدە
مەترەسەيدەنەنى بەرىگەنى ياساى
قەدەغەراۋى، ئامازەش بەنەبەۋى رىگەيەك
يان شىۋازىكى ئەمەنى مەۋگەر كراۋ دەكەت،
كە بتەۋەنىت خەللى لە پىگەيەۋە لەۋ
پىكەتەۋە زەرەمەندەنە بىناسىت، ئاشۇراش
دەكەت كە ئازانس ئاتەۋەنىت لەۋى خۇيەۋە
خەللى لە مەترەسى ئەۋ دەرمانە بىپارىزى كە
لە بازارى بەرىتەنىدا ھەن.

بەرىۋەمەرى كۆمەلى ئەرۋىسى بۇ پىسپۇرى
نۇشدارى گۇگىيا (مايكل كىتەپى) دان

بەۋەدەنىت كە ئەم كۆمەلە پىسپۇرەنە ئاچنە زۇر بارى ھىچ
چاۋدەرى رىكخاۋىك گەر خۇيىش بىت، بەپىي زانىيەتەكانى
ئازانس ئامەرى پىسپۇرەكانى نۇشدارى گۇگىيا چىنى كە لە
بەرىتەنىدا تۆمەركاۋىن نىزىكە (800) پىسپۇرەنە كە لە سالىكدا
نەزىكە مىۋەنىك پىنمەيى پىزىشكى دەمەن، ھەرۋە ھەتە
ھەمۋەكەس دەۋەنىت بىلىن مەن زۇر شارەزەم لە مەسەلەنى
دەرمانى گۇگىيا، ئەمەش لەبەرەۋەندى ئەۋ خەللىكەندە نىيە
كە دەكەۋە زۇر بارى ھەلخەتەندەن كۆتەرۋەلەندىيان لەلەيەن
چاۋچۇكانە ئەۋەنى ھەمۋەكەرىك دەكەن لە پىنەۋى
دەستەۋەتنى پارەۋ قازانچ

ئاشۇراشە كە چارەسەر كەردەن بەگۇگىيا ئاگەۋىتە زۇر بارى
ھەمۋە ئەۋ تاقىكەندەۋە گەنگەنەنى كە دەرمانەكانى دىكەنى
دەرمانەخەكانە گەگىتەۋە لەتاقىگە زانىستىيەكاندا.

پىسپۇرەنە ئەلەن ھەندىك لە دەرمانە كۆنە چىنىيەكان كە
زۇر بەيەن لە گۇگىيا دەرەۋەنىن لە بازارى بەرىتەنىدا
دەۋەشەت، مەدە پىكەتەۋەنى چۆرەجۇرى ئاياساىيان
تەدەيە كە دەپنە ھۇي مەترەسى بۇ سەرتەندىرەستى گەشتى.
ئازانسى كۆتەرۋەلەندەن سەرىپەشتى كەردەن دەرمان لە
بەرىتەنىدا. دەلەت: لەگەن ھەمۋە ئەۋ ھەنگاۋەنى بۇ
نەمەشتەنى پىكەتەۋەنى ئەۋ دەرمانەنى لە بازاردا



دەپەش دەكەرنە گەراۋە، ئاتەۋەنىت
مەۋگەر كەرنەنىكى تەۋە بىرەتە بۇ
دەۋەستى ئەۋ دەرمانەنى مەترەسىيان تەدە
ئامەنىت.

تەۋەرى كىشەۋە گەۋەگەرتەكان
دەريانى دەرۋەنى دەرمان مەدەنى
(ئەرىستەۋەچىيا) دەگەتەۋە، كە
مەدەيەكى گۇگىيا ئەۋەۋە بە پەلەيەكى
سەرەكى كاردەكەتە سەرگۈرچەلە،
گۇمانى ئەۋەش كراۋە كە ئەم مەدە

ئەۋەۋەۋە ھۇكارەۋە بۇ پەۋدەنى دەرمانە لە ھالەتەكانى
پەكەۋەتنى گۇرچەلە لە سالى 1999 لە بەرىتەنىدا، ھەرۋە
گۇمانى ئەۋەشەنى لىدەكەرتە كە مەدەيەكە دەپنە ھۇي
نەخۇشى شىۋەنچە.

ئازانسى بەرىتەنى بۈۋەنى مەدە ئەۋەۋە قورەسى ۋەك
(چىۋەۋە زەرنىخ) ئە ھەندىك لەۋ گۇگىيايەندە دۇرۋەتەۋە
سەرنەجى ئەۋەۋە داۋە كە ۋەگەرتەنى مەدە چالاكەس
بەبەرەۋەمەۋى بۇ مەدەيەكى دەرۋە دەرۋە كەرىگەرىكى
زىيەنەخەشەلەسە تەندىرەستى دەپنە. ئازانسى بەرىتەنى
ھەۋە بۇ زىيەكەرنى لىستى ئاۋى مەدە قەدەغەكراۋەكان
دەدەت كە لە پىكەتەۋەنى دەرمانى چىنى تەقلىدەۋە ھەيە،
سەرۋەكى ئازانس پىۋەۋەسۇر ئەلەستىر بىرەگەرىچ دەلەت:
پىۋەستە لەسەر ئەۋەنى كە دەرمان دەپنە، دەرۋەۋەۋە لە

شىنجاڭ پىرۇستات و ھىوايەكىس نوڭ بۇ پىياوان

تەلار غەفور ھەمە

كەسسانەي نەخۇشىيەكەيان زۇر پەرەيسەندۈرۈ. ھەرۈمە
لىكۇلىنەۋەكە ئاشكراي كىرد بەدەيەشكردىنى نەخۇشەكان
بەپنى ئەمەن و ئاستى مەترسىدارى نەخۇشىيەكان،
ئەگەرەكانى مەردن بەرىزەي 22% كەم دەكاتەۋە بەرەۋرد
كىردن لەگەل كەسانى دىكەدا كە چارەسەريان بەھۇي بېرى
گەرە لەتىشك و مەنەگرتۈرۈ.

بىرۇفەيسۇر رىچارد فالىستىنى پىسپۇرى چارەسەركردىنى
شىنجاڭ پىرۇستات لە زانكۇي تۇماس جىفرىسۇن پىنى وايە
ئەم ئەنجامەي كە لەم لىكۇلىنەۋە نوپىدا دەستكەۋتۈرۈ
دەپتە ھۇي گۇپىنى شىۋازە پىادەكراۋەكان لەچارەسەرى
شىنجاڭ پىرۇستات و ھەرۈمە چۇننىتى ھەلسەنگاندەمان
بۇ بەكارەيئانى بېرى گەرە لە تىشك و سىستەمە نوپىەكانى
چارەسەرى شىنجاڭ پىرۇستات دەگۇپىت.

ھەرۈمە پىرۇفەيسۇر دىفەيد دىرنىلى لە پەيمەنگاي
بەرىتانى بۇ تۈيۈنەۋەكان سەبارەت بەشىنجاڭ جەختى
لەسەر ئەۋەكرد ئەنجامەكانى ئەم لىكۇلىنەۋە سودى دەپىت
بۇ ئەم نەخۇشانەي توشى شىنجاڭ پىرۇستات بۈيۈن.

بەم شىۋەيە زاناکان لە ھەۋلى ئەۋەدان بىتۈۈن
تاقىكردنەۋەيەكىس ودى مىز جىيەجىيەكەن بۇ ئەۋەي ھەرلە

تېمىك لە پىزىشكەكانى فېلادېلىا لە ۋلاتە يەكگرتۈرۈكان
لىكۇلىنەۋەيەكان بەنەنجام گەياند سەبارەت بەكارەيئانى
تىشك لە چارەسەركردىنى شىنجاڭ پىرۇستات ئەۋىش
بەبەكارەيئانى بېرى گەرە لەتىشك كە فرسەتەكانى
چاكبۈنەۋە زىاد دەكات.

ۋەك دەزانىن پىرۇستات بىرىتە لە پىزىشك دەكەرىتە
بەردەم مىزەلدەنەۋە دەۋرۈپىشتى رىزەۋى مىز لە پىياۋدا،
لەراپىرۋدا پىزىشكەكان پەنايان دەپىرە بەر تىشك و نەشتەر
گەرى بۇ چارەسەركردىنى ئەم ھالەتە بەلام ھەۋو چارىك
سودمەند نەبۈيۈن بەتايىبەتى لەۋانەدا كە بەتەمەندا چۈۈن و
بەلگەكان سىنۇردار بۈيۈن بۇ سەلمەندىنى كارىگەرى
بەكارەيئانى تىشك لە چارەسەركردىنى پىرۇستات و
بەردەۋامبۈنى ئەم كەسانە لەۋانەدا. ئەم لىكۇلىنەۋەيە
پىزىشكەكانى زانكۇي تۇماس جىفرىسۇن بەنەنجاميان گەياند
(2560) نەخۇشى گرتەۋە كە چارەسەريان لەنۋان سەلەكانى
1975-1995 بەتىشك ۋەك بەشىك لە چارەسەركردىن
ۋەگرتۈرۈ. ئەم نەخۇشانە بەپىنى پەلەي خەتەرنەكانى
نەخۇشىيەكەيان بۇ چۈۋر گىرۈپ دابەشكران، تىيىنى كىرا
بەبەكارەيئانى بېرى گەرە لەتىشك سودى ھەيە بۇ ئەم

140

خېلى چاۋ

نوسىنى: عبدالجبار رشيد حميد

((پىپۇرى چاۋلىك))

نەخۇشخانەى كلىنىكى راۋىزكارىيەكان

ۋاتە بارى سىرۋىتى ۋاساى ھەردوۋ چاۋ لىكاتى
جولەۋ راۋەستاندا ئەۋەيە كەتەۋەرى بىننىنى ھەردوۋكىان
لەيەك خالدا بەيەك بگەن بۇ بىننىنى ئەۋ شتەى مەبەست نىە
دوررېت يا نۇزىك.

زۇر جار ئەۋ پەرسە دىت بە مېشكىماندا دەلېن ھەر چاۋلىك
ۋىنەيەكى سەريەخۇ دروست دىكات بۇخۇى لەسەيركىردى
شتىكىدا بۇچى دوۋان ئايىن؟

ۋەلامى ئەۋ پەرسىارە ئەۋەيە ئەۋ ۋىنەيەى دروست دەبىت
لەسەر ھەر چاۋلىك بەيەرمەتى دەمارى بىننىنەۋە "Opticnerve"
دەگۈزىتەۋە بۇ شوۋىنى بىننىنى بالاي ئاۋمىشك كەدەكەۋىتە
پشتى كەللە سەرەۋەۋ لەۋىدا ھەردوۋ ۋىنەكە دەچن بەيەكدا
يەك ۋىنە پىك دىنن.

ۋاتە بەكارمىنانى ھەردوۋچاۋ لەيەك كاتۋساتدا بۇ
بىننىنى ۋىنەيەك بىن گىروگرفت پىنى دەلېن: ((دىتتىنى
يەكگرتۋى ھەردوۋ چاۋ)) Binocular vision بە پىچەۋانەى
ئەۋ تايەتەمەندىۋە جۇرلىك لە جۇرەكانى خىلى دروست
دەبىت.

جۇرەكانى خىلى ۋەۋەكانى:

خىلى بەشىۋەيەكى سەرمەكى دىكرىت بە دوۋ بەشەۋە

1-خىلى ئىقلىجى Paralytic squint

2-خىلى ئانىقلىجى Nonparalytic Squint

لەگەر ھاتۋ كەسىكى چاۋ ساغ شتىك بىكات بۇ بىننى
ھەردوۋ چاۋەكانى پىكەۋە ئاراستەى ئەۋ شتە دىكات
بەيەرمەتى ماسولكەكانى دەرەۋەى چاۋىۋەۋ.. ئەۋەرى بىننىنى
ھەردوۋ چاۋەكە لەسەر شتەكە بەيەك دەگەن.

بەلام لەگەر ھاتۋ يەكلىك لەچاۋەكان ئەۋەرەكەى لەۋىتر
جىابۋەۋە بەئاراستەى ئەۋ شتە ئەۋۋ كەتەماشاي دىكات
ئەۋ خىلى تيا بەدى دىكرىت بەۋ كەسە دەلېن چاۋخىل.

ھەرچاۋلىك بە ھۇى شەش ماسولكەۋە بەدەۋرى خۇيدا
دەسۋىتەۋە بۇ بىننىنى ھەرشتىك دوۋر بىت يانزىك ۋەردوۋ
پىكەۋە بەيەكسانى جولە دەكەن تاقەۋەرى ھەردوۋكىان
لەسەر ئەۋ شتەى مەبەستە بۇ بىننى يەك دەگەن.

بەۋ شىۋەيە ۋىنەى ئەۋ شتە لە سەرخالە زەردەى سەر
تۇرى ھەرچاۋلىك بەھۇى شەش ماسولكەۋە بەدەۋەرى خۇيدا
دەسۋىتەۋە بۇ بىننىنى ھەرشتىك دوۋر بىت يا نۇزىك
ھەردوۋ پىكەۋە بەيەكسانى جولە دەكەن تاقەۋەرى
ھەردوۋكىان لەسەر ئەۋ شتەى مەبەستە بۇ بىننى يەك دەگەن.

بەۋ شىۋەيە ۋىنەى ئەۋ شتە لەسەر خالە زەردەى
سەرتۇپى ھەرچاۋلىك لەچاۋەكان دروست دەبىت. ئەۋ دوۋ
ۋىنەيە لە ھەۋۋ پۈۋەكەۋە يەكسانن.

خالەزەردە "Macula" ھەستىيارترىن خالى بىننىنى سەر

تۇپى چاۋە..

گومان ئەمەس دەكرىت كە چاۋىكىيان كىشايت بەلەپەدا بەتايىبەتى بۇ ناۋە...
چارەسەركىدن؛

زۆر رىگا بېرىلەر بۇ چارەسەركىدن خېلى چاۋ ئەمەش ئەگەر ئەمەس بۇ سەرجۇرى خېلىكە لە نۇرۇكىمى پەلەكەي، تۈنەي رىژمى بېنىنى ھەردىر چاۋەكە.

رادى كىزىون و قەۋەركەي مەۋداي راستكردنەۋەي بەچاۋىلەكەي پىزىشكى تەمەنى مەدالەكە ھۆى بۇ ماۋەيى لەخىزىنى مەدالەكەدا.

كەم تەرخەمى و دۈكەتەن لەچارەسەركىدن پىش تەمەنى قۇتۇباخانە دەپىتە ھۆى ئەۋەي چاۋە خېلەكە سىست پىتە و بەچاۋىلەكەي پىزىشكى راست نەپىتەۋە بېتە چاۋىكى كەم ئەندام.

رېگاكەنى چارەسەركىدن؛

1- راست كىرەنەۋەي بېنىنى چاۋ بەھۆى چاۋىلەكەي پىزىشكىۋە بەكارمەنەنى بەن دابىران ھەۋەھا سەردانەۋەي پىزىشكى تايىبەت ۋە يا پىسپۇرى بېنىنى ھەۋە 3-6 مانگ جارىك بۇكارى پىنۋىست.

2- بەستەن (Occlusion) بەۋاتە بەستەنەۋەي چاۋە ساغەكەي بۇ ماۋەي چەند كات ژمىرىك لە پۇژىكە بۇ چەند مانگىكى دىارى كراۋ بۇ راھىنان ۋە مەشق كىرەنە چاۋە خېلەكەي بۇ گەرانەۋەي بېنىنەكەي ئاگادار بونەۋە لە سود ۋەرگرتەن لەم كارەۋە بەردەۋام بونى.

3- مەشق پىكرىدىنى ماسۋىلەكەنى چاۋ Orthoptictreatment بەھۆى كەرسەي تايىبەتەۋە لە نەخۇشاخە تايىبەتەكانەۋە ھەۋەھەفتەكە جارىك يان دۈۋجار بىن دابىران بۇ ماۋەيى چەند مانگىك.

4- كارى نەشتەركىرى.. ئەگەر ھاتو بەر رېگاچارەسەريانەي باسەمان كىرد. چەند پەلەكەي لەخېلەكەمايەۋە ئەۋا ئەۋا ساقە بەنەشتەركىرىكى ئاسان لەسەر ماسۋىلەكەنى پىنۋىست خېلەكەي راست دەپىتەۋە.

باشترىن كات بۇ ئەم رىگا چارەسەريانە پىش تەمەنى (5 سالە) مەلەكەيە بە پىچەرانەۋە.. چاۋە خېلەكە ھەندىك كارى خۇى لەكىس دەدات ۋەك بېنىن.. ئەۋسا نەشتەركىرىكە تەنھا دەۋرى جۈانى دەپىتە.

لېرەدا دىنە سەرباسى خېلى نا ئىفلىجى كە نۇر بۇۋە كارى رۇژنەمانە لە نەخۇشاخە بۇ چارەسەركىدىن ئەم جۇرە خېلەكەيە لەپاش لەدايك بونى مەلەۋە دەردەكەۋىت بەراتا لە قۇناغى مەدالەشدا چۈنە قۇتۇباخانە دەتۈنەن بېكەپن بەدۈر بەشەۋە.

1- خېلى ئاسۋىي ناۋەۋە Convergent Squint

دەتۈنەن بىلەن زۇرتىنىانە بەپىژەي 85% لەم جۇرەدا تەۋەرى بېنىنى يەكەك لە چاۋەكان پىر بۇ ناۋەۋەيە لەۋى دى بەراتا يەكەك لە چاۋەكان پىر بەلەي كۇشەي لوتدا دەچىتە ناۋەۋە.

2- خېلى ئاسۋىي دەۋەۋە (Divergent squint)

لەم جۇرەدا تەۋەرى بېنىنى يەكەك لە چاۋەكان پىر بۇ دەۋەۋەيە لەۋى دى بەپىچەۋانەي خېلى ناۋەۋەيە.. كەمەتەۋە.

خېلى ئاسۋىي ناۋەۋە دەۋەۋە لە كىزىونى چاۋەۋە دەرمەتەم دەپىت ۋەك دەۋرەپىن Hypermetropia كورت بېن (Myopia) لىئىل بېن (Astigmatism) ۋە ھەۋەھا بەچەند جۇرىك دەردەكەۋىت.

1- خېلى ئەگۈر (Constant squint) ئەم جۇرە خېلەكە بە ئاشكراۋ بەپونى دەردەكەۋىت لەبەر زۇرى پەلەكەي و جىۋاۋىزىكە ھەپە لەكەۋە زۇرى پەلەكەيدا لە نىۋان رۋانېن بۇ دەۋرە نىزىك ۋە ھەۋەھا لەكەتى تىكچۈنى يارى تەندىرۋىستى مەدالەكەدا لە ھەردىر جۇرى خېلى ناۋەۋە دەۋەۋەدا..

ب- خېلى پېچر پېچر Intermittent squint

لەبەر كەمى پەلەي ھەندىك جارىۋەنە ھەندىك جارى دەردەكەۋىت بەتايىبەتى لەكەتى تىكچۈنى بىارى تەندىرۋىستى ۋە دەۋرىنى مەدالەكەدا.

ج- خېلى نۋىە Alternating squint

ۋاتە ھەردىر چاۋەكە خېل دەپن بەلەم بەنۋە جارىك چەپ ۋە جارىك راست (كورد ۋەنە پىنى دەلەت چاۋەكانى نۇدە دەكات).

د- خېلى دۇرۇنە (گەنەخېلى) (pseudo squint)

ھەندىك مەدال لەۋاى لەدايك بونىان ۋا بەدى دەكرىن كە خېل بىن بەلەم لەراستىدا پاش بېنىان لەلەيەن پىزىشكى تايىبەت بەچاۋەۋە دەردەكەۋىت كە ئەمە راست نىە ھۇكەشى ئەۋەيە ئەۋ جۇرە مەدالەنە لەتەمەنى يەك سالەدا سەرلۋىيان پانەۋ

ماكى خېلى Complication of squint

ھەروەكە لەپىشەۋەي باسەكەمان ئامازەمان بۇ كىرد باشتىن و ئاساتىرېن رېنگە چارەسەر كىردى خېلى مىدالان زور دەست نىشان كىردىن و بەپىرەۋە چۈنەتتى پىش تەمەنى (5سالى). كۆي پى ئەدان و دواكەوتن دەپنە ھۇ سىست بون و كىزبونى چاۋە خىلەكەس راسىت نەبونەۋەي بىننەكەي بەچاۋىلەكەي پىزىشكى و كىروگىرتى ھەرونى ئەنا قوتابخانەدا واتە چاۋىلەكەي پىزىشكى بۇ چارەسەر كىردى خېلى دوسود دەپەخشى..

1-بۇ دورۇخسىتەۋەي لە سىستى و كىزبون واتە راستبۇنەۋەي بىننەكەي بە چاۋىلەكەي پىزىشكى ۋەك بىننىنى چاۋىلىكى ساغ

2-بەپىز كىردى ماسولەكەكانى ھەروەي چاۋى بۇ راست بونەۋەي خېلىكەي.

لېزەدا دەمەۋىت ئامازە بەۋەكەم كە دەپنە پاش ئەم ھەموو رېنگە چارە سەرىش بۇ راست كىردەۋەي خېلى چاۋىلەكەي پىزىشكى بەكار بەپىزىت بۇ ماۋەيكە دىارى كراۋ پاش راست كىردەۋەي خېلىكە.

ھەر لە ماكەكانى خېلى مىنالى كىروگىرتى ھەرونى چارەسەرى بەتايىبەتتى لەكاتى دەوام كىردى قوتابى لە

خوئىندىنگادا ھەندىك چارەسەر ھەپ شەتەك ئاكرىت ۋەك چاۋىستى.

مەش كىردى ماسولەكەكان بەكەرەسەي تايىبەت لەكاتى دەوام كىردى قوتابى لە قوتابخانەدا..

خېلى ئىفلىجى Paralytic squint

ئەم جۆرە خېلى بەزى لەگەۋەدا يەتەكايەۋە بەۋەي ئىفلىج بونى يەكى ۋەيان زىاتر لەشەش ماسولەكە سەرەكەكانى سولندەۋەي گلىنەي چاۋەۋە گىرنگىرتىن نىشانەكانى دوانە بىننە و لە كارەموتنى سوراندەۋەي چاۋە بەولايەدا كە ماسولەكە ئىفلىج بۈە

گىز بون و، دل تىكەل بون و، تىك چۈنى بارى رۇشىستىن و جومچۇن ئەم دىارەيەنە نامىن بە بەستى چاۋە ئىفلىجەكە. ھۇكارەكانى خېلى ئىفلىجى؛

نەخۇشە گىشتەكانى لەشى مۇۋ ۋەك:

1-نەخۇشەكانى ئاۋەندە كۆنەندامى دەمار C-N-S و ھەروەدا نەخۇشەكانى پەردەي مىشك.

2-نەخۇشەكانى كۆنەندامى سىستەمى خوئىن ۋەك كىزبونەۋەي ھەمارەكانى خوئىن و بەزبونەۋەي پەستانى و ھەروەدا كەم خوئىنى.

3-نەخۇشەكانى كۆرە رۇنەكان بەتايىبەتتى ھەروەي و رۇرەمىشكە رۇن Pituitary gland.

4-تايەكان (الحميات) خەناق (مەخپى) ھەروەي پەردەكانى دەماخ.

5-نەخۇشەكانى سەر ۋە ھەروەدا بادارى.

چارەسەر كىردى:

دەكەۋىتە سەرچارەسەر كىردى جۆرى نەخۇشە گىشتەكە لەگەل مەش كىردى ماسولەكە ئىفلىجەكان بۇ بەپىز كىردىن بەكەرەسەي پىزىشكى و رەمىنانى تايىبەتتەند.

خېلى شارۋە Latent squint

ئەم جۆرە خېلى لەيەكى و يان پتر لەكەم تواناى ((لاۋى)) ماسولەكەكانى ھەروەي سوراندەۋەي چاۋ دەردەكەۋىت بەلام لەبەر كەمى پلەكەي مىشك تواناى زال بونى بەسەردا ھەپە بەدى ئاكرىت.. تەنھا لەكاتى چاۋ تىرەپىنكى بەردەۋامى زۇردا شەپىت ۋەكە خوئىندەۋەي، ئوسىن و سەپىر كىردى تەلەفزىۋن و سىنەما تەماشاكىردى يارى تۇپىن و تەنس.

نەخۇش ھەست بەئىش و قورسى چاۋو سەرىشەۋ كىزبون و ئارەزى ئوستى دەكات و لە ھەندىك كاتى خوئىندەۋەدا پىتەكان وون دەپن و دەچن بەيەكاۋ تىكەۋ دەپن..

لە ھەندىك كاتدا ئا ئارامى دروست دەپنە لە تەماشاكىردى شىستىكى دورەۋە بۇ نىك ۋە بەپىچەۋانەۋە. و بۇ ئەم كارەش چەند چىركەيەكى دەۋىت ئا ئەر شتە بەرونى بەدى بىر كىت ھەروەدا ئەم جۆرە كەسانە كىروگىرتىيان بۇ دروست نەپىت لە تەماشاكىردى جولەي خىزايى وىنەكانى تەلەفزىۋن و سىنەما لە دىارى كىردى سنورى دورو نىزىكى ئەر شتەنى تەماشاي دەكەن بەمەلەدا دەچن ۋە ئەمەش تايىبەتەندىكەي كىرنگى ھەپە لەسەر كىرى شۇلەۋىر قۇرۇكەۋەكەۋە.



ئەم جۆرە كەسانە لەكاتى ماندوۋ بوندا يەك بەدوان دەپىن بەتايىبەتتى لەكاتى پۇز ئاۋا بوندا پاش ماندوۋ بونىكى زۇر ئەم جۆرە نىشانانەش وون دەپن ۋەرنەكەۋون بەنوقاندى چاۋىك ۋەيان ھەردوۋىكىان.. و ھەروەدا لە كەسىكى ۋەرىش كارو لەش ساغەۋە دەگۇزىت لەگەل كەسىكى لاۋاۋ نەخۇش چەند رەمىنانىكى پىزىشكى تايىبەت ھەپە بۇ چارەسەر كىردى.

1-The art of clinical refraction 2-May and leorht

3-Diseases of the eye 4-Practice of Refraction

نەھىشتىنى زامدارى

Injury Prevntion (Injury Control)

دكتور جەمال مەعرف

پزىشكى مىدالان

سلىمانى

نەھىشتىنى زامدارى (Injury Prevntion (Injury Control))

لەپاش چەند مانگىكى سەرەتايى ژيان زامدارى يەكان زۇر ترين و باوترين ھۆكارى مردنى مىدالان و يەككىن لە ھۆكارە زۇر گرنگەكانى ناساگرەن و مردنى مىدالان كە دەتوانرەت بەريان لىنگرەت. بۇ تىگەشتە لەترسە ھۆكارەكانى چەندىن بىنەماي گرنگ دانراون تاوھكو بەرنامەيەكى سەرکەوتو لە كۈنترۈلگەردن و نەھىشتىدا پىشكەرت. لەم بىنەمايانەش پىنويستە پۇزانە لە لايمەن پزىشكى مىدالانەمە لە لىنۇرپكە (كلىنىك)دا بىت ياخود لەبەشى كتوپردا بىت ياخود لە نەخۇشخانەدا بىت لەمەر شوپىنىكى كۆمەلگادا بىت بەجىيان بگەيەنەت.

ئىستى زاراۋە نەھىشتىنى پوداۋ گۇپراۋە بۇ كۈنترۈلگەردى زامدارى.

پوداۋ:

ئەشتەيە كە بە چانس وانا بىمىن نەخشەكەشەن و پىشپىنىكىن نەخۇشەت. بەلام سەرەپاي ئەمەش دەلىن پوداۋ ھىزىكى قەدرىيە ھەموريان كارى خودان و ناتوانرەت بەريان لىنگرەت. ئەم بۇچۈنە قەدرىيەش بۇتە پىگىرەك لە كەمكەردنەمەي مردن و ناساغى يەكانى بىرىندارىتىدا.

بۇيە بەبەكارەمىنانى زاراۋە زامدارى دەتوانىن لە وانا كۈنەكە بەدوورپىن و جەخت لەسەر بايەخدان بەباتەكەرە بگەين. لەم كۈنترۈلگەردەشدا، مەبەستمان لە كەمكەردنەمەي مردن و ناساغى يەكانى زامدارىيە. قەنھا بەخۇپاراستىنى سەرەتايى primary prevention تەواۋ نابىت (نەھىشتىنى سەرەتايىش بىرىتىيە لە نەھىشتىنى پوداۋ ياخود زامدارى لە يەكەم شوپىندا) بەلكو لە پىگىرە نەھىشتىنى ناۋەندى و دواناۋەندىيەۋە ئەنجام دەدرەت، مەبەست لە ناۋەندى و دواناۋەندىش بىرىتىيە لە:

1-خەزمەتگوزارى پزىشكى دەستەبەجىي گونجاۋ بۇ مىدالە زامدارەكان.

2-جياكەردنەمەي (بەشۈنكەردى) بايەخى بەرکەوتقەكان بۇ ھەرىكە لەم مىدالانەي كە زامدارى چەندىي multiple Injury، سوتاۋى توند severe burn ياخود بەرکەوتى سەريان ھەيە.

3-خەزمەتگوزارىي پامىنانەمەي تاييەتى مىدالان بۇ ئاستى فرمانى پىشۋيان.

ئەم پىۋەرە پانەي نەھىشتەن زۇر بە گونجاۋى بە كۈنترۈلى زامدارى دانەدرەت. ئەم پىناسە فراۋانە ھەموو زامدارىيە مەبەستى يەكان (غەمدىيەكان) ۋەك لىدان و زامدارىيە

ھەمىشەيى Permanent neurological deficits بەھۇى زامدارى سەرەۋە ھەموويان كاريگەرى درىژخايەنيان لەسەر مەندالە زامدارەكەو خىزانەكەش ھەيە.

ھۆكارەكان:

1- زامدارى يەكانى گواستىنەرە (گويۇزەرەۋە ماتقۇپى يەكان) ھۆكارى لىستىك لە مردنەكانى زامدارى يە لە ھەموو تەمەنەكانى مەندالى و ھەرزەكارىدا تەنەت لە مەندالەنەشدا كە لە خوار يەك سالى يەۋەن. لە تەمەنى مەندالى و ھەروەھا گەرەيشدا سواربوان زۆرىنەى قوربانى يەكان، بەلەم زامدارى يەكانى پىيادە زۆر باۋىرەن ھۆكارى مردنى بەركەۋەتن لە تەمەنى 5-8 سالىەكاندا. لەماۋەى ھەرزەكارىشدا زامدارى سواربوان ھۆكارى مردنى زامدارى يەكە لە 50% مردنى بەركەۋەتتە نامەبەستى يەكان دەۋمىردىرەت لەم تەمەنەدا.

2- ژىر ئاۋەكەتن

نەمەش بە دوۋەم ھۆكارى مردنى بەركەۋەتتە نامەبەستى يەكان دانەنرەت، لە تەمەنى پىش چۈنە خويندەنگاۋ كۆتايى ھەرزەكارىدا لوتكەى بەركەۋەتتەنە. ھۆكارى مردنەكانى ژىر ئاۋەكەۋەتن بەپەنى تەمەن و شوۋىنى جوگرافى دەگۋىرەت، لە مەندالە گەنجەكاندا بانيۋ و مەلوانگەكان شوۋىنى پودان، بۇ گەۋەرەكان و پىنگەيشتوانىش ژىر ئاۋەكەۋەتن لە ئاۋە سۈۋىشتى يەكاندا (روبار، دەرياچە دەريا) لە كاتى مەلەكەندا ياخود لە بەلەم سوارىدا پودەن.

3- ئاگروسوتان

مردنەكانى ئاگروسوتان نىزىكەى لە 10% ھەموو مردنەكانى بەركەۋەتن و زياتر لە 20% مردنەكانى خوار 5 سال دەگۋىرەت، زۆرىنەى (85%) ئەمانەش بەھۇى ئاگر كەرتنەۋەكانى ئاۋ مەلەۋە مردنەكانىش بەھۇى ھەلمۇزىنى دوۋكەل و خىنكەنەۋە دەپىت، زىاد لەۋەى بەھۇى سوتانى توندەۋە پىت. مەندال و پىرەكان لە گەرەتەن ترىسى ئەم جۆرە مردنەكان چۈنكە ئالۋىزى و گرانى دەريازبۇنىيان لەبىناسوتاۋەكاندا ھەيە.

4- خىنكان و لەبىن گىران

نىزىكەى 40% ھەموو مەنە نامەبەستى يەكانى خوار 1 سال دەگۋىرەت، زۆرىنەى زۆرى ئەم مردنەكەش بەھۇى خوارەن لەبىن گىران، خوارەنەكان ۋەك شەكرى كۆ، ئوقل، بۆلەتەن، ئۆك،

خۆكردى يەكان دەگۋىرەت. ئەم زامدارى يەكە لەنپۇ ھەرزەكارى تازە پىنگەيشتۈۋەكاندا تا پىت گىرەتەر دەپىت و لەمەندىك كۆمەلگەشدا بەيەكەم ياخود دوۋەم ھۆكارى مردن دەۋمىردىرەت لەناۋ ئەم تەمەنەدا. دەتوانرەت زۆرىنەى ئەم بىنەمايانە بۇ چەند گىرەتەنكى دىكەى ۋەك سۈۋەنەكردنى چەك مەلگەتن بەكار بېنىرەت.

مەۋداكانى گىرەتەكە:

مردن Death

زامدارى يەكان ھەمىشە لەنپۇ مەندالنى 1-4 سال ھۆكارى 40% مردنەكانىيان و سىنەۋەندەى ئاتەۋاۋىيە زىكەى يەكان باۋىرەن. بۇ ئەم مەندالەنەش كە 4-18 سالن نىزىكەى 70% مردنىيان بەھۇى بەركەۋەتتەۋەيە، ئاتا لە ھەردىۋى ھۆكارەكانى دى زياترەن. لە سالى 1995دا لە ۋاتە يەكگرتۈۋەكاندا زامدارى يەكان بونەتە ھۇى مردنى 20289 كەس كە تەمەنيان لە 19 سال و كەمترەن.

ناساۋەكەتن (ناساۋەيەن) Morbidity

ئامارەكانى مردن تەنە پەنگەندەۋەى بەشىكى بچۈكەن لە كاريگەرى زامدارى يەكانى مەندالەن. سالاۋە نىزىكەى لە 20%- 25 مەندالەن و ھەرزەكار لەبەشى كىتۈپى نەخۇشخەنەكاندا بايەخى پىزىشكى ۋەردەگىرەن. يەلانى كەمىشەۋە ھەمان ئامارە لە (لېنپۇكەكانى) كلىنكەكانى پىزىشكە چارەسەر دەگۋىرەن. لەمانە 2.5% پىۋىستىيان بە كەۋەتن ھەيە 66% لانى كەم بۇ ماۋەيەكى كورت و كاتىي كەم تۈنالىيان دەپىت.

دەبەشۋىنى ئەم زامدارى يەكە ئاۋەكەۋەرانە زۆر لە كۆرەۋەكان جىۋاۋزەرە. كەۋەتتە خوارەۋە ھۆكارى ھەردىۋەك لە سەردەنكردنى بەشى كىتۈپى و كەۋەتن لە نەخۇشخەنەيە. لەگەل ئەۋەشدا كە زامدارى يەكانى سواربوانى گويۇزەرەۋەكان ھۇى سەرەكى مردن، كەۋەتنە خوارەۋە ھە ھۇى سەرەكى سەردەنكردنى بەشى كىتۈپىيە، بەركەۋەتتەكانى پەيۋەندىۋو بەپاسكىلەۋە باۋىرەن جۆرى زامدارى يە ۋەرزىش و كات بەسەرىدەنەكانە كە سالاۋە زىاد لە 300000 سەردانى بەشى كىتۈپى دىۋەست دەكەت. دەشپىت زامدارى يە ئاۋەكەۋەكان بە ناساۋەكەتن (ناساۋەيەن) توندەۋە پەيۋەندەن. بۇ نەۋە دەماخنەخۇشكى بى ئىسكەجىنى Ischaemic encephalopathy بەھۇى ئاۋەكەۋەتتەۋە، قەتەاغە شىۋاۋى Scar deformity بەھۇى سوتانەۋە، كەمىي دەمارىي

كاكەلە گۈز... ھتد، ياخود ئەم شتەنى كە خوارىن نىن وەك مەمەزەنى زۇر بچوك، تۆپى بچوك، مېزەلەن... ھتد.

5-كۈشتىن

ھۆكارى مردنى زامدارىيە لەر ساوايانەدا كە لە 1 سال كەمترن. چوارەم ھۆكارى مردنى زامدارىيە بۇ تەمەنى 1-14 سال، و ھۆكارى دووھى مردنى زامدارىيە لە ھەرزەكاراندا (15-19) سال.

كۈشتىنى مەدالان دوو شىوازە:

1-كۈشتىنى ساوايى infantile homicide ئەم مەدالانە

دەگىرتەو كە لە خوار 5 سالىدان و بەد بەكارمەننى مەدال child abuse دەنۇنىت. لىرەدا ئاسايى بگۈزەكە ئەم كەسەيە كە مەدالەكە بەختى دەكات، بەشىنەيەكى گشتى مردنەكە بەھۇى بەرگەوتنى سەر ياخود سەكەرە پودەدات و چ جۈرە براوىيەكى تېدانايىت، دەشت پەلەيەكى شىنەو بوو ياخود شكاروىيەكى داخراوى ھەبىت، ھەر بۇيەشە بەم بەرگەوتنە دەوترىت كۈنرە بەرگەوتن blunt trauma.

2-كۈشتىنى ھەرزەكارى: ئەمىيان بەھۇى تەنگەو پودەدات، زياتو 80% ھالەتەكان دەگىرتەو، زۇرەي زۇرى ئەم تەنگەنەش چەكە دەستىيەكان. ئەم مەدالانەش كە لە نىوان ئەم دوو كۆمەلە تەمەنەدان ھەردو شىوازەكە دەيانگىرتەو.

6-خۆكۈشتىن لە خوار تەمەنى 10 سالىيەو كەمە، تەنھا 1% خۆكۈشتەكان لەم مەدالانەدا پودەدات كە لە خوار تەمەنى 15 سالىدان، پىژەنى خۆكۈشتىن لە تەمەنى 10 سالىيەو زىادەكات ئەنجامەكەشى ئەمەيە ئىستا سىيەم ھۆكارى مردنە بۇ تەمەنى 15-19 سالەكان، ھەرزەكارە ئەمەريكىيە نەژادەكان گەرەترىن ترسى ئەم گىرتەن، ئىنجا نىرە سىيەكان، مەيە پەشەكان لەم تەمەنەدا كەمترىن پىژەنى خۆكۈشتىن ئەمەيە. نىزىكەي 67% خۆكۈزى ھەرزەكارەكان بەھۇى چەكەوہە.

كەمبەنەو لەگەل تىپەرىپونى كاتدا:

لە ماوہى سەدەي (20)دا پىژەنى مردن لە زامدارىيەكانى مەدالاندا دابەزىوہ (شكاوہتەو)، لەگەل كەمبەنەوہى مردن بەھۇى زامدارىيە نامەيەستىيەكان لەماوہى 15 سالى رابىرودا. بە پىچەوانەو پىژەنى زامدارىيە مەيەستىيەكان زىادى كىردوہ. كۈشتىن و خۆكۈشتىن تەكە ھۇى سەركى مردنە كە لە 1960-1994 زىادى كىردوہ، پىژەنى خۆكۈشتىن لەنىو ھەرزەكارە نىرەكاندا لەنىوان 1970-1988 بەپىژەنى 60% لە زىادىبۇندا بووہ ئەويش بەشىنەيەكى لەبەرچا و لەبەر خۆكۈزى پەيەند بوو بە چەكەوہ بووہ.

لە سالى 1988وہ خۆكۈزى لەنىوان (15-19) سالەكاندا لە كەمبەنەوہدايە.

پىژەنى كۈشتىن بۇ گەنجەكان (لەوہكان) لە سالى 1994 گەيشتە لوتكە، خۆشەختانە لەم كاتەوہ كەمى كىردوہ، ھەردووك لە زىادىبون و كەمبەنەوہى كۈشتىن بە چەكەوہ پەيەندەن.

بىنەماكانى كۈنستىرۇكتورنى زامدارى



بۇ چەندەھا سال، نەھىشتىنى زامدارىيەكان چەختى لەسەر ئەوہ كىردۈتەو كە سىفەتى خولقى مەدال ھۆكارى زۇر دووبارەبوونەوہى زامدارىيەكان، واتا وتويانە، مەدالان ئەومەخلوقەن كە سىروشتى زامدارىيەكان ھەيە، بەلام ئىستا لىكۈلەرەوہكان ئەم بىرۈزەيان پەتكىردۈتەوہ. لەگەل ئەومەشدا پەيەندىيەكى زۇر لە نىوان عەجول و بونى زامدارىيەكان ھەيە بەلام ھەستىيارى و تاييەتەندىتى ئەم رەسكە سىفەتەن زۇر نەمە.

لە پاستىدا ھەيلى پودا و پىچەوانە دەيىتەوہ ئەگەر گۇرپانگارى لە كەلپەل ياخود دەورەيەردا بگىرت، ئەنجامەكانىش زۇر بە پىزىتر دەن ئەگەر يىتو گۇرپانگارى لە دەورەيەرى كۆمەلەيەتى و جەستەيى مەدالەكاندا بگەين وەك لەوہى بچىن ھەولنى دىيارىكرىنى سىفەت و كارەكتەرە كەسپىتىيە تاييەتىيەكان بىن. ئەم مەدالانەي ھەزارانە

سەرىمىشتى دەكرىن و لە خىزانى ئارپىك و پەستىنراودا دەژىن ياخود لە دەورەپەرىكى زىيانەخشىدان ئەمى مىدالانەن كە پەسكىان ھەيە.

ھەلەمەكان بۆ كۆنترۆل كەردنى زامدارى پەكان بىرىتىن لە پەرەردەكەردن و گۆرانكارى لە ئەندازەى كەلوپەلەكاندا چاكسازى لە دەورەپەردا. ھەلەمەكان بۆ باوەرپەشتى خەلك بە تايبەتى دايك و باوك كە رەفتارىيان بگۆن، ئەمەش پەشتىكى گەرە لە ھەلەمەكانى كۆنترۆل كەردنى زامدارى پەكان دەكرىتەو. قەسەكەردن لەگەل دايك و باوكدا بە تايبەتى دەربارەى بەكارھەشتى كورسى مىدالان لە ئا و ئۆتۆمبىلەكاندا، خودەى پاسكل، دىتەكتەر (كاشفەى) دوكل، پەسكىنى پەلەى گەرمى ئاوى بەلۇغە (بۆيلەى)، ئەو دەچىت زۆر سەركەوتوترىت ئەو ئامۆزگارىيە گەشتىيانەى دەربارەى چاودىر كەردن و بايەخ پەندانى مىدالەو جەنەجەن دەكرىت، ئەم زانباريانە پەيوستە لەگەل قۇناغەكانى پەشكەوتنى مىدالەكەدا بگۆنچىنرىت.

زۆر سەركەوتوترىن ستراتىيەى نەھىشتى زامدارى بىرىتىيە لە گۆرپىنى ئەندازەى كەلوپەلەكان.

ئەم پەيوەرەش (گۆرپىنى ئەندازەى كەلوپەلەكان) بە پاسف passive ناو دەبرىت و بى گۆرپەندەن بەھاو كارىكەردن ياخود ئاستى لىھاتوى ھەموو تاكەكانى كۆمەل دەپارزىرەت و لە پەيوەرەكەى دى كە ئاكتىف Active سەركەوتوتەر، چونكە ئاكتەفەكە بىرىتىيە لە گۆرپىنى رەفتارى تاكەكان كە پەندەچىت دووبارە بونەو زۆرى بوىت و ئاسانىش نەبىت، پەلام ئەو كاتانەدا كە ناتوانىت پاسفى كارىگەر دەستەبەر بىرىت پەيوستە دەكەت ئاكتەفەكە بۆ بەرگرتن لە ھەندىك جۆرى زامدارى بەكارپەشتىرەت. بۆ ئەمە دەشت نەتوانىت چاكسازى لە شەقامەكانى چ دەروە ياخود ناوەرەى شاردا بىرىت ئەو كات دەبىت ھەلەمە گۆرپىنى رەفتارى شوفىرەكان بە تايبەتى و پەندەكانىش بەگەشتى بىرىت، پەيوەرە پاسفەكان ئەمانە دەكرىتەو:

- 1- كەم كەردنەو پەلەى گەرمى ئاوى بۆيەلەر گەرمەو.
 - 2- دانانى دىتەكتەر دوكل.
 - 3- بەكارھەشتى ئەو جۆرە قوتوانەى دەرمان كە بەمىدال ئاكرىنەو.
- زۆر جار چاكساز كەردنى دەورەپەر گۆرانكارى زۆرتەرى دەوشت وەك لە چاكساز كەردنى كەلوپەلە تاكەكان. پەلام

دەتوانىن زۆر كارىگەر تر بىت لە كەم كەردنەو زامدارى پەكاندا. بەكارھەشتى دىتەكتەر دوكل و ئەنداز كەردنى رۇگاو پەنى سەلامەت، كەم كەردنەو قەبارەو خىراپى ئۆتۆمبىلەكان و دامالنى چەك لە دەورەپەردا ئەمەنى چاكساز كەردنى دەورەپەرن. ھەلەمەكان ئەمانەشدا پەيوستە لەرپەگەى ياساوە كورسى مىدالان لە ئا و ئۆتۆمبىلەدا، و پەشتىنى ئەمان و خودەى پاسكىل بەكارپەشتىرەت. ھەلەمەتى لىكەدانى دووان ياخود زىاد لەم پەيوەرە كارىگەر تايبەتى لە كەم كەردنەو زامدارى دا دەبىت.

ئەمە كلاسكىكە پەكەش بىرىتىيە لە لىكەدانى ياساوە پەرەردەكەردن بۆ زىاد كەردنى كورسى مىدالان لە ئۆتۆمبىلەكاندا بەكارھەشتى پەشتىنى ئەمان، ئەمەكانى دىش ئەو بەرنامەن كە بۆ ھەندانى بەكارھەشتى خودەى پاسكىل لەئەو مىدالانى تەمەنى قوتابخانەدا باشكەردن لە پاراستنى سەرنەشتى گۆرپەردەكان بەكار دەمىنرىن.

پەسكە ئاكتەردەكانى زامدارى پەكانى مىدالان ئەو ئاكتەرانەى كە رەزەى پەسكى زامدارى پەكانى مىدالانى پەندەپەشتى ئەمانەن:

- 1- تەمەن.
- 2- سىكىس.
- 3- رەگەز.
- 4- بارى ئابورى و كۆمەلەيتى.
- 5- دەورەپەر.

1- تەمەن

پەيوەرەكان لە گەرەتەرى پەسكى (سوتان و ئوقمەبون و كەوتەخوارەردەن) ھەلەمە كاتانەدا جەلە رەفتارى پەسكىن وەرەگەرن پەسكى رەھراوى بونىشتىان دەبىت، مىدالانى تەمەن قوتابخانە لە گەرەتەرى پەسكى زامدارى پەكانى پەندە، پاسكىل و گۆرپەردە سوتان و ئوقمەبوندا. لە تەمەنى ھەزەكارىدا (13-19) سالدا لە پەسكى زۆرى بەرگەوتەكانى گۆرپەردە ماتەپەكاندا، ھەرەما پەسكى ئوقمەبون و سوتانىش لەگەل رەسكىكى تازەدا كە ئەویش بەرگەوتنى بەمەبەستە ھەيە، زامدارى پەكانى پەيوەندەو بەنەشتەو لە مىدالانى ئىشكەردا بە تايبەتى تەمەن 14-19 سالەكان پەسكى دى ئەم بابەتەن.



له‌سهره‌م‌ری له‌نگهر ناگرت، بالکو ده‌چینه سهره‌م بۆ سهره‌م ورگ و پسکی زامداری توندی ورگ دروست ده‌کات. ته‌مه‌ن کارلیک له‌گه‌ل خاسیه‌تی گویزهره‌م‌ده‌ده‌ده‌کات که تییدا زۆریه‌ی مندالان له‌ کورسی به‌شی پشته‌وه‌ی کوشه‌ده‌کاندا ته‌نها رانیان ده‌گرت و زینی شانیان نی‌یه. مندالانی خوار ته‌مه‌ن دوو سال له‌ زامداری به‌ داخراوه‌کانی سهردا نه‌نجامی زۆر خالۆزتریان هه‌یه‌ وه‌ک له‌ منداله‌ به‌ته‌مه‌نترو پی‌گه‌یشته‌وه‌کان.

2- سیکس

له‌ سهره‌م‌تای ته‌مه‌ن‌ه‌ره (1-2) سال به‌رده‌وام تا جه‌وت‌ه‌م ده‌یه‌ک نیره‌کان ریژه‌ی زامداری‌یان له‌ مینه‌کان به‌ریزتره. له‌ماوه‌ی مندالیدا له‌وه‌ ناچیت به‌هۆی جیاوازی پێشکه‌وتن بیت له‌ سیکسدا، جیاوازی ریکه‌ست بیت یاخود جیاوازی‌یه‌کانی ماسولکه، به‌لکو ده‌شینت جیاوازی خۆ خسته‌نه‌ به‌ر پسکه‌کان بۆ نیره‌کان له‌ هه‌ندیک جه‌وری زامداری‌یه‌کاندا زه‌ق و له‌به‌رچاو بیت. له‌گه‌ل نه‌وه‌شدا که کوپان له‌ هه‌موو کۆمه‌له‌ ته‌مه‌نه‌کاندا ریژه‌ی به‌ریزتری زامداری‌یه‌کانی په‌یوه‌ند بووی به‌ پاسکیله‌وه‌ هه‌یه، له‌وانه‌یه هۆی ئه‌م ریژه‌ به‌ریزه‌ش ئه‌وه‌بیت که کوپان زوو زوو پاسکیل به‌کارده‌یه‌ن یاخود بۆ سه‌عاتی زیاتر لێده‌خوین، به‌پنجه‌وانه‌وه‌ جیاوازی سیکس له‌ ریژه‌ی زامداری‌یه‌کانی پیاده‌دا له‌وه‌ ناچیت به‌هۆی جیاوازی به‌ری رۆشنت بیت به‌لکو په‌نگدانه‌وه‌ی جیاوازی په‌فتاره‌ له‌ نیوان نیره‌م‌دا، له‌وه‌ په‌فتارانه‌ی پسکیان زیاتره‌و پیکه‌وه‌ له‌گه‌ل زیاد به‌کاره‌یه‌نی ئه‌لکه‌ولدا ده‌شینت هۆی ریژه‌ به‌ریزی کاره‌سانی گویزهره‌م ماتۆپی‌یه‌کان بیت.

3- په‌گه‌ز

جیاوازی ره‌گه‌ز به‌ته‌واوی له‌نیوان ریژه‌ی مردنه‌کانی زامداری مندالان و گه‌وره‌کاندا هه‌یه. له‌ زامداری‌یه‌کاندا ره‌ش پێسته‌کان ریژه‌ی زۆر به‌ریزتریان له‌سپی پێسته‌کان هه‌یه. ئاسایی‌یه‌کان ریژه‌ی نزم‌تر و ئیسپانی‌یه‌کان مامناوه‌ند له‌نیوان سپی و په‌شه‌کاندا، ئه‌مه‌ریکایی به‌ نه‌زاده‌کان به‌ریزترین ریژه‌ی مردنیان له‌زامداری‌یه‌ نامه‌به‌ستنی‌یه‌کاندا هه‌یه، ئه‌م جیاوازیانه‌ش زیاتر بۆ هه‌ندیک زامداری پوون و دیارتره. له‌ سالی 1996 ریژه‌ی کوشتن له‌نیو ره‌ش پێسته‌ نیره‌کاندا ئه‌ران‌ه‌ی ته‌مه‌نیان له‌نیوان 18-24 سال‌ایه‌ 288 / 100000 بووه.

زامداری‌یه‌کان له‌ ته‌مه‌نی تایبه‌تیدا دهره‌که‌ون، که‌تییدا منداله‌که پو به‌پووی کاری توێ ده‌بیته‌وه‌ په‌نگه‌ لینه‌اتوویی نه‌وه‌نده‌ پێشه‌نه‌که‌وتبیت تا سهرکه‌وتوانه‌ مامه‌لیان له‌گه‌لدا بکات. بۆ نمونه‌ پێزۆکه‌کان ناتوانن له‌وه‌ بزانه‌ که‌ دهرمان ده‌توانیت ژه‌هراوی بیت یاخود پووه‌کی ناوما‌ن بۆ خواردن نیه، هه‌ر ئه‌م مندالانه‌ له‌ زبانی ئاو (ممله‌وانگه‌ یاخود ته‌شتی گه‌وره‌ی ئاو) و په‌نجهره‌ی والا‌کراو تیذاگه‌ن. بۆ مندالانی گه‌نج له‌وانه‌یه‌ دایک و باوک نه‌زانه‌ به‌دلی‌کدان له‌ نیوان لینه‌اتوویی منداله‌که‌و له‌و کارانه‌ی داواي لێده‌کریست دروست بکەن.

بۆینەر (په‌په‌وه‌) مندالیکی ساوا ده‌کاته‌ پێزۆکه‌ی جولاو و پو به‌پووی پسکیکی گه‌وره‌ی ده‌کاته‌وه‌. زۆریه‌ی دایک و باوک‌ه‌کان پێشبینی ده‌کەن که‌ منداله‌ گه‌نج‌ه‌کانی ته‌مه‌ن قوتابخانه‌کان که‌ له‌ قوتابخانه‌، باخچه‌ی یاری، فرۆشگای گه‌ره‌که‌یه‌یان ده‌گه‌ڕێنه‌وه‌ بۆ مانه‌وه‌ بۆ زۆریه‌ی ئه‌م مندالانه‌ لینه‌اتوویان پێشکه‌وتوانه‌ ئاماده‌نی‌یه‌، به‌هه‌مان شیوه‌ نه‌بوونی لینه‌اتوویی و شارمه‌زایی بۆ مامه‌له‌کردنی زۆریه‌ی کاره‌کان له‌ ته‌مه‌نی هه‌ریزه‌کاریدا (13-18) به‌شداری له‌ زیادکردنی پسکی زامداری‌یه‌کاندا، به‌تایبه‌تی زامداری‌یه‌کانی گویزهره‌م ماتۆپی‌یه‌کان. ریژه‌ی زۆری پێک‌دانه‌ و تیکه‌شکانی گویزهره‌م ماتۆپی‌یه‌کانی هه‌ریزه‌کاران به‌ش‌ه‌ی‌کی به‌هۆی نه‌شارمه‌زایی‌یه‌وه‌ به‌ش‌ه‌ی‌کی دیشی په‌نگدانه‌وه‌ی ئاسستی پیکه‌شه‌وتن و تیگه‌یشته‌نیانه‌، زۆر جار ئه‌لکه‌هولیش ده‌خه‌ریته‌ سهر ئه‌م سنورداری‌یه‌.

هه‌روه‌ها ته‌مه‌ن ده‌ست به‌سهر توندی زامداری‌یه‌که‌و پسکی که‌متوانیی هه‌میشه‌یشدا ده‌گرت. بۆ نمونه‌ مندالیکی گه‌نجی ته‌مه‌ن قوتابخانه‌ جه‌وزی به‌ ته‌واوی پێشه‌نه‌که‌وتووه‌. له‌ کاره‌ساتی گویزهره‌م ماتۆپی‌یه‌کاندا پشته‌ینی ئه‌مان

پەنجەرەكانى ھەر پىنچ نەۋمەكەي كەتتەبەيان نىيە و لەوانىيە كەوتتە خوارمەريان تىدا پووبدات) و پالەكۆن و ھەوزو بىر و شىكەكەلەك، و واپەر پلاكى پووت، و چەندىن شتى دىكە لەوانىيە شەقامەكانى دەوربەريان پىنگاى سەرەكى بىن، ياخود دراوسىكانىيان شەپرانى و توند پەلغار بىن، بۇيە دەورنىيە زۆر زياتر لەر مەدالانى لە چىنى مام نارەندا دەژىن قوربانى ئەو بەريەكەوتنە بىن كە لە دەوربەريەكاندا پووبدەن. دىسانەو چارخستە سەر دەوربەر گرنگە چونكە تا پادەيك ناپاراستەي بايەخ لە فاكترە نەگۆرەكانى وەك سروسشتى خىزان و ھەژارى و پەگم لاندەدات و ناپاراستەي لەر فاكترەنەي دەكات كە دەتوانىت لىرپىگى داھىناوە يگۆرەدەن.

جۆرەكانى زامدارى

1- زامدارىەكانى گۆيزەرمەو مەتۆرەكان

زامدارىەكانى گۆيزەرمەو مەتۆرەكان لە ھەموو تەمەنىكا ھۆى سەرەكى زامدارىە ترسناك و كوشندەكان، لە ھەرزەكارەكاندا تىكشكانەكانى گۆيزەرمەو مەتۆرەكان بەتەنھا لە 40٪ى ھەموو مردەكان دەگريقتەو، تەنات ئەو مردانەش كە بەھۆى ھۆكارە سوسشتىيەكانەو پووبدەن. بەھۆى ئەو تەكنىكانەي ئىستقا لەسەر زەويدا ھەتا دەتوانىت كەمكردنەويەكى گەورەو بەردەوام لە زامدارىەكانى گۆيزەرمەو مەتۆرەكاندا ئەنجام بەرىت.

سەرنشيان

لەئىو مەدالاندا (جگە لە 5-9) سالەكان، چونكە لەمانەدا زامدارىەكانى پيادە گەورەترىن پۆزەي ھەيە، زامدارىەكانى سەرنشيانى گۆيزەرمەوكان ھۆكارى ديارى مردنى گۆيزەرمەو مەتۆرەيەكان.

لوتكە پۆزەي مردن و زامدارىى نىرو من لەئىوان 15 و 19 سالىدا دەردەكەوت.

بايەخى زۆر بەو مەدالە سەرنشيانەي كە تەمەنيان لە 4 سال كەمترە دراو. بە بەكارھىنانى ئەو كەل و پەلانەي كە مەدال كۆت دەكەن پيشىبىنى كراو كە پۆزەي مردن بە 71٪ و پىسكى زامدارىە ترسناكەكان بە 67٪ لەم تەمەنەدا كەم دەكاتەو.

لە ھەموو 50 شارو لادىكانى كۆلۇمبىادا بەكارھىنانى ئەم كەل و پەلانە بەزۆر كرەوتە ياسا. ئەو ناملىكانەي لەلايەن

بەبەرەووردكردنى لەگەل سىپى پىستەكاندا كە 100000/32 پۆزەي خۆكوشتن لەئىو ئەمريكايىيە نەژادەكاندا بۆ سىپى پىستەكان دەو ئەوئەندەيەو سىئ ئەوئەندەش لە ئاسياويەكان بەرزترە. پۆزەي مەنەكانى سوتان و ئاگرەوتنەو بۆ مەدالە پەش پىستەكان لە تەمەنى پيش چوونە قوتابخانە سىئ ئەوئەندە لەسپى پىستەكان زياترە، لە پەشەكاندا 100000/12 و لە سىپىيەكانىشدا 100000/3.9

ئەم جىاوازي پەگمەزىيەش بەشىوہەيەكى سەرەكى و دەردەكەوت كە بەھۆى ھەژارىەو بىت وەك لە جىاوازي پەگمەزىانە خۆى. پۆزەي كوشتن لە پەش پىستەكاندا بەنزيكراوہيى ھاوشانى پۆزەي سىپى پىستەكان دەپىتەوہ نەگەر بارى ئابورى و كۆمەلەيەتىيەكان گونجاو بكرىنەوہ.

4- بارى ئابورى و كۆمەلەيەتى

ھەژارىيەكىكە لە پىسكە فاكترە زۆر گرنگەكانى زامدارى مەدالان. پۆزەي مردن بەھۆى ئاگرە تىكشكانەكانى گۆيزەرمەو مەتۆرەكان و ئوقمبون بۆ چوار ئەوئەندە لەمەدالە ھەژارەكاندا بەرزترە. پۆزەي مردن لە ئىوان رەش و سىپى پىستەكاندا نۆ بەيەكەن ئەميش بەھۆى جىاوازي داھاتەوہيە، تا داھات زۆر بىت پۆزەي مردن نەمە وە بە پىچەوانەو، تەنات ئەوئە ئەمريكايىيەكان خۆشيان لەر شوپنانەي كە داھات كەمە پۆزەي مردنەيان بەرزە.

فاكتەرەكانى ديش برىتىن لە نەبوونى يەكەك لە باوان (دايك ياخود باوك ياخود ھەردوكيان)، دايكى ھەرزەكار، و مەدالنى زۆر، بەشىوہەيەكى سەرەكى ئەمانە كارى ھەژارىين وەك لەوہى كە خۆيان پىسكە فاكترەيكى سەربەخۆين.

5- دەورەوہ

ھەژارىيە پىسكى زامدارىيە لە مەدالاندا زىاد دەكات لانى كەم بەشىكى لە پىنگاى كارىگەرييەتى لەسەر دەورەوہ، ئەو مەدالانى ھەژارن لە پىسكى زۆرى زامدارىدان چونكە لەو دەورەوہى تىندا دەژىن زۆرتر پووبەروى زيان بەخشەكان بەبنەوہ. لەوانىيە لە خانو مالىكا بژىن كە كەمتر سىماي پاراستنى ھەيە. بۆ ئەوئە پلىكانەكانى پەريزىنى ئەبىت ياخود پلىكانى ھەر ئەبىت، ياخود دەشىت سەريانەكەيان ستارەي ئەبىت، ئىنجا بۆ بۆ پەنجەرە (ئەوئە تا نەخۆشخانەي مەدالانى سىنمەنى پاش نوپكردنەوہ ھەراوانكردنىش

پىزىشكەم دەرىقە باۋان جەخت لەسەر خالە بەسۈدەكانى بەكارهينانى ئەم كەل و پەلەنە دەكات. پىزىشكى مەدالان دەپىت ئەم نىشان پەن كە ئەم پىزىكانەى بە ئامادەباشىيەمە سۈرى ئۆتۈمبىل دەپن گەشتىكى باشترو سەلامەتتە دەكەن ۈك لەم مەدالانەى نە بەسترونەتەم.

قەمى باش لە بەر دەستدان كە باس لەباشى ئەم كەلۈپەلە كۆتكەرەنە دەكەن، دەتوانرىت لە ژۈرەكانى چاۋەروانى و

پىشۋازىكرەندا پىشانى باۋان ياخود لە ژۈرەكانى نەخۇشخانەى لەدايكبووندا پىشاش لىبۈونەمەى مەدالەكانىيان پىشانى دايكەكان بىرىن.

لەزۈر نەخۇشخانەى كۆمەلگەى دىيادا بەكرىنى

ھەرزەن بەرنامەى گونجاۋ و كەل و پەلەى كۆت كىرن ھەيە، بەتايىبەتى بۇ ئەم خىزانانە باشە كە داھاتيان نىمە بەكەمتىن پىزە ئەم كەلۈپەلە بەكاردەھىنن ۋاۋا ۈك ھاندانىك تاكو بەكارى بھىنن.

لىستى ئەم كەلۈپەلە گونجاۋانە لە ئەكادىمىيەى ئەمەرىكى مەدالاندا ھەيە. ئەم مەدالانەى كىشىيان لەخۋار (9) كىلۈيە دەتوانرىت كورسى ساۋا بەكاربھىنن ياخود لەم كەلۈپەلە كۆتكەرەندا دابىرىن كە دەتوانرىت قەبارەكەى لەنيۋان ساۋا پىزىكەدا بگۇپىرىت.

پىزىستە ئەم مەدالانەى لەخۋار (1) سال ياخود لە (9) كىلۈ كەمتىن لەم كورسىيەندا دابىرىن كە بەكوشنى دۈۋە نراۋن و پورىيان لەپشتەمە دەپىت پىزىكەكانىش لە كوشنى پاشەمە (لەكورسى پىزىكەكاندا) و پورىيان لەپىشەمەپىت پىزىستە پەستان لەسەر رىك بەكارهينانى (ۈك دانانى كورسىيەكان لە ئاراستەيەكى رىكدا، باش ئاراستەكرەندى پىشتىنەكەم دلىابۈون لەمەى كە مەدالەكە بەپىكى لە كورسىيەكەدا بەسترونەتەمە) بىكرىتەمە. ھەرگىز تايىت مەداللى خۋار 13 سال لە كوشنى پىشەمە دابىرىت، زۇر جار مەدالانى بەتەمەن بەتەۋاۋى كۆت ناكىرن. زۆرىيەى مەلان لە كورسى پاشەمە سۈۋاردەپن و تەنھا پىشتىنى پان بەكاردەھىنن، بەداخەمە بەتەنھا بەكارهينانى پىشتىنى پان ئەگەرى بەرن



پوۋنەۋەى زامدارىيەكانى پەيۋەندە بوو بە پىشتىنى كورسىيەمە، بە تايىبەتى شكانى بېرپەى كەلەكەم زامدارىيەكانى ئەندامەكانى ناۋ سەك لەبەر ئەمە پىزىستە بۇ ئەم جۈرە مەدالانە زىنى شانيان ھەپىت.

ئەم مەدالانەى لەپاشى پىكاپە سەر بەتالەكاندا سۈۋار دەپن لە پىسكى تايىبەتى زامدارىيەدان چۈنكە چانسى پەپىن و زامدارى تىرسناكى سەريان ھەيە، و ئەۋانەش پەسۋارى پىكاپە سەر داپۇشراۋەكان سەفەرەكەن پەسكى ژەھراۋى بونىيان بەگانى يەكەم ئۆكسىدى كارپۇن بەتايىبەتى لە ئۆتۈمبىلە كۆن و شكاۋەكاندا ھەيە.

ھەرزە شۇفىرەكان

ئەم شۇفىرەنەى لەتەمەنى 15-17 سالىدان دۈۋ ئەۋەندە زىاتر پىزەى پوۋداۋىيان ھەيە ۈك لەۋانەى تەمەنيان لە سەرو 18 سالىيەۋەن. لەۋەدەچىت پەروەردەكرەندى شۇفىرەكان ۈك فاكىترەكى سەرەكى لە كەمكرەنەۋەى ئەم بەرىكەۋتەنەدا كارىگەر نەپىت. ھەمىشە لە 50% پوۋداۋە كوشندەكان ئەم شۇفىرەنە دەكرىتەمە كە لەخۋار 18 سالىدان 4 كازىر پىش ياخود پاش نىۋەشەمە پوۋدەدەن (لە پۇژناۋا) بۇ كەمكرەنەۋەى ئەم زامدارىيانە لەم تەمەنەدا ماقولتەرىن ستراتىجى ئەۋەيە لەنيۋەشەمەدا لىخۈپىن بۇ ھەرزە شۇفىرەكان قەدەغەبىكرىت. پىسكى زامدارىيە تىرسناكەكان و پىزەى مردن پاستەۋخۇ پەيۋەندى بەخىرايى ئۆتۈمبىلەكەمە پەيۋەندىيەكى پىچەۋانەى بەقەبارەى ئۆتۈمبىلەكەمە ھەيە، تا بچۈۈك خىراپىت پىسكى مردن زىاد دەكات و پىزىستە دايك و باۋك لەم بارەيەۋە پايۇز بگەن. لەنيۋ پىزىكەشەتۈەكاندا ئەلكەۋول خۋاردەنەۋە ھۈى گەۋەرى بەرىكەۋتەنەكانى گۈزەرمەۋە ماقۇرەكانە. ئاشارەزايى لە لىخۈپىن و ئاشارەزايى لەبەكارهينانى ئەلكەۋولدا پىكەمە تىرسى تايىبەتى دروست دەكەن. نىزىكەى 50% ئەم مردنەنەى كە لەم تەمەنەدا لەتىكشكانەكانى گۈزەرمەۋە ماقۇرەكاندا پوۋدەدەن ھۈى ئەلكەۋول خۋاردەنەۋە تىيىدا بەشدارە. خەستى ئەلكەۋول بەپىرى 0.05 گرام لە 100 سى سى خۇيۇن دا تىكچۈۈن لەلىخۈپىندا دروست دەكات. ئەم زامدارە پىزىكەشەتۈەنەى كە

يەككە لە پىسكە فاكىتەرە گىرگەكانى زامدارى پىيادەى
مىدالان ئاستى پىشكەوتىكى. مىدالى خوار 5 سال لە پىسكى
ئەۋەدايە چۆن لە جادە پىپىتەۋە.

ھەندىكى كەم لە مىدالانى لە خوار 10 سالى يەمەن ئەۋ
لېھاتوۋىيە يەمەن ھەيە كە بتوانن لە 100% مەمەلە لەگەل
پىگايۋانەكاندا بگەن. مىدالانى گەنج تۈنەي پىيادەكانى
دورى و خىرايى ئۆتۈمبىلەكاندا لاۋزە، ياخود بەھۋى يارى
كردن يان سەرقالبون لەگەل ھاۋەلەكانىدا يان فاكىتەرەكانى
دى دورى يەمەن لاۋزە بىيىت. لەگەل ئەمەشدا زۆرىيە باۋان ئەم
كەمتۈنەيە مىدالان بە ئاگانىن و ئازان بۇ پىپىتەۋە
لېھاتوۋىيە باش پىيۇستە.

بەركىتن لەم زامدارىيە پىيادەيە يانە ئالۋزە بەلام
پىيۇستە لە چەند پىيەكەۋە بۇي بچىن، پىيۇستە
پىرۋەردەكردنى مىدالان لە سەلامەتى پىيادەيەدا ھەر لە
زۈرۋە لەلايەن دايەكەۋە دەسپىيىكىرىت و لە
قوتابخانەشدا ئەم پىرۋەردەكردنە بەردەۋام بىيىت.

پىيۇستە مىدالانى گەنج فېرىكىرىن قەد بەتەنە لە جادە
نەپەنەۋە، مىدالە گەۋرەكانىش تەنە بەي جادەدا پىپىتەۋە
كە ھىمەن و ئۆتۈمبىل كەمەن، نابىت مىدالى خوار 10 سال بە
تەنە بەسەر شەقامە گەۋرەكاندا تىپەرىت.

پىيۇستە رەھبەرىيە لېھاتوۋىيە پىيادە بەشىكى گەۋرە لە
بەرنامەي سەلامەتى پىيادەيە بگىرىتەۋە، ياسادانان و
بەھىزكردنى پۇلىس پىكەتەي گىرگەن بۇ ھەر ھەلمەتتىكى
كەمكردنەۋە زامدارىيەكانى پىيادە. كراۋەيى بەشى لاي
پاستى پىچەكان لە ياساى سۈردا زىانى پىيادەكان زىادە
دەكات. لە زۆرىيە شارەكاندا ھەندىكى كەم لە شۇفېرەكان لە
خالەكانى پىپىتەۋەدا دەۋەستەن كە زىانىكى تايپەتە بەمىدالە
گەنجەكان. گۆزەنكارى لە ئەندازەي پىگايۋاندا بىيپايان گىرگە،
كە يەككە لە پىۋەرە پاسفەكانى نەھىشتى زامدارى. زۆر
گىرگەت ئەۋ پىۋانەنەن كە بۇ كەمكردنەۋەي خىرايى و دورى
خستەۋەي جادەكان لە قوتابخانەي شۈنەنە نشتەجىيەكان
بەكارىيىت، گۆزەنكارىيەكانى دىش بىرىتەن لە تۇرى شەقامە يەك
پىگاكەن، و پىكەۋە پىكەردىنى شۈنەنە ۋەستەنى پاس
بەگشتى و پاسى قوتابخانەكان بەتايپەتى، دىۋەستەردىنى
پىگاي پىيادەيە بەتەنەشت شەقامەكاندا لە شارى
شارىچەكاندا، نىشەنەكردنى (پىشتىنكردن) قەراغى

قوربەنى گۆزەۋەرەۋە ماتۇرىيەكانى پىيۇستە ھەر لەبەشى
كتەۋىپىدا خەستى ئەلگەۋەل لە خۇنىيەكاندا بىيۋىرىت و
بىشەنەرىت كە ئايا ئەۋ كەسە لەسەر ئەلگەۋەل رەھبەرە پىان نا
بۇ ئەۋەي ئەۋ گىرگەنەي بىزەرىت كە بۈنەتە بەد بەكارەھىنانى
ئەلگەۋەل، چۈنكە ئەۋەي بەد بەكارەھىنانى ئەلگەۋەل يان ھەيە
نابىت دەرىكىرىن تا پلانى چارەسەر كىردىن بۇ داندەرىت.

پىيادەكان

لە ۋلاتە يەكگىرەۋەكان و زۆرىيە ۋلاتە پىگەيشتەۋەكاندا
ئەۋەتە تەنە باۋىرىن ھۋى مەدەكانى بەركەۋەتن لە تەمەن 5-
8 سالەكان. لەگەل ئەۋەشدا كە پىزەي مەدەنى ئەم زامدارىيە
كەمە لە 5%، زامدارىيە ئاكوۋەندەيەيەكان گىرگەتتىكى زۆر
دەگىرەۋە. زامدارىيەكانى پىيادە زۆر گىرگەتتىكى ھۋى بىيۋىرىش
زامدارىيە لەنىۋ مىدالاندا. ھۋىيەكى چەند بارەۋەي شىكانى
تەرسىكى يەلەكانى خوارەۋەيە بە تايپەتى لە مىدالانى
تەمەن قوتابخانەدا.

زۆرىيە زامدارىيەكان لەپۇزدا پۈۋەدەن، بەتايپەتى پاش
تەۋاۋ بۈۋى قوتابخانە، باشبۈۋى پۇشنىيە و پەنگاۋ
پەنگەۋى جىل و بەرگە نەشىت بەر لە ھەندىك لەم زامدارىيە
بگىرىت. بەسەر سۈپەنەۋە نىزىكەي 30% زامدارىيەكانى
پىيادە كاتى پۈۋەدەن كە كەسەكە لە شۈنەنى دىيارىكرەۋى
پىپىتەۋەدايە، چۈنكە زۆر بەكەمەي و خەلگەنكى كەم لە
شۈنەنە دىيارىكرەۋەكاندا دەپەنەۋە شۇفېرىش ئەۋ
خەلگەيەۋە لە بىيپەيخە ئەم شۈنەنە ئاگادارە ھىچ
حسابىكى بۇ ئاكات و خىرايى خۇي كەم ئاكاتەۋە، بەلام لە
شۈنەنەكانى دىكەدا كە زۆرىيە خەلگە يىپاكەنە لە
ھەشۈنەنەكاندا بىيەۋىت دەپەنەۋە بەناچارى شۇفېرەكان
خىرايى خۇيان كەم دەكەنەۋە.

زامدارىيەكانى پىيادە مانەي نەۋۋىيە بايەخ

پىيادە بە سەلامەتى

كەمبۈۋەۋەي كۈنەتۈل و زۆرۋەۋىيە ئىمارەي
ئۆتۈمبىلەكان و زىادەۋەي خىرايى لە 40 كەم / كازىر، و
نەۋۋىيە شۈنەن بۇ يارىكرەن لە دەۋرى مەلەكاندا، قەربالغى
لە مالى كۆلەنەكاندا، و نىزىمى ئاستى ئابۋەي و كۆمەلەيەتى
پىسكى زامدارىيە پىيادە گەۋرەتە دەكەن.

شەقامەكان دەرەھى شارو بىرنامە پۈزۈكردى ۋەستانى پۈكۈ پۈكۈ كۈتۈرۈلگراۋ.

ئەۋى پاسىتى بىت بەكارھىنان ۋ جىنەجىكردى ئەم ستراتىيە لى ۋلاتانى سۈيدۈ ھۆلەندۈ ئەلمانىادا لى كەمكردنەسۈەى زامدارىيەكانى پىادەى مىدالاندا زۇر سەركەۋتۈۋە.

3-زامدارىيەكانى پاسكىل

ھەمۇ سالىك لى ۋلاتە يەگرتۈۋەكاندا نىزىكەى 400 مىدالۋ پىنگەيشىتۈۋ بەھۋى زامدارى پاسكىلەۋ دەمىن، ئەۋ

زامدارىيانەى پىسەيۈەندى بەپاسكىلەۋ ھەيە زۇر باۋترىن ئەۋ ھۆيانەن كە ۋا دەكات مىدالە بەركەۋتۈۋەكان سەردانى بەشى كۈتۈپىرى بىكەن. زۇرتىن پىزە لى زامدارىيە كۈشندەۋ تۈندەكان ئەۋانەن كەسەر دەگىرنەۋە. ھەنگاۋىكى لۇژىكانە بۇ بەرگرتن ئەم زامدارىيانەى

سەر بىرىتىيە لى بەكارھىنانى خۈدە ياخۇد كۆلۈ. نىراسە چىرۈ پىرەكان ئەۋە نىشان دەمىن خۈدەكان زۇر كارىگەرن، بەپىزەى 85% پىسكى زامدارىيەكانى سەرۈ بەپىزەى 88% پىسكى زامدارى دەماخ كەم دەكاتەۋە. ھەرۈەما خۈدەكان بەشى ناۋەپاستۋ سەرۈەى پۈۋ (دەۋ چاۋ) دەپارىن، پىزىشكى مىدالان دەۋتۈۋەن ۋەك ھەمۇ پىنمايىيەكانى دى كارىگەرەنە باس لى گىرنگى ئەم خۈدانە لى خۈپىنى پاسكىلدا بۇ دايكان ۋاۋكان بىكات. گۈنجاۋترىن خۈدە ئەۋانەن بە مادەى پۇلىستىرەن ناۋ پۇش كراۋن.

پىۋىستە پەچاۋى ئەم خالانەى خۈرەۋە بىكرىت:

1-ھاندانى بەكارھىنانى خۈدە بۇ ئەۋ مىدالانەى پاسكىل لىدەخۈپن.

2-كردنەۋەى پىنگاى تايىبەتى بۇ پاسكىل سۈۋەكان.

3-پامىنان ۋەشىق پىكردىنى مىدالان لىپاسكىل لىخۈپىندا.

4-ئاگرو زامدارىيەكانى پەيۈەندىۋ بە سوۋتان

لى ۋلاتە يەگرتۈۋەكاندا ئاگرو زامدارىيەكانى پەيۈەندىۋ بە سوۋتان سىفەم زۇر باۋترىن ھۆكارى مردنى زامدارىيە نامەستىيەكانە كە سالانە نىزىكەى 6000 مردن دەگىرنەۋە. بۇ ھەردۈۋ زامدارىيەۋ مردن دە سالنى يەكەمى

تەمەن بەرزترىن پىسكە. لى دەستدانى سالەكانى ژيان بۇ ھەمۇۋ مردنىك سۈتاۋىيەكان دۈۋەم ھۆكارن تەنھا لى دۈۋاى بەرىيەكەۋتەكانى گۈنۈزەرەۋە ماتۈپىيەكان.

چاننىسى زامدارىيە سۈتاۋى پەيۈەندىيەكى بەھىزى بە نىزى مىستى ئابۋرىۋ كۆمەلەيتىيەۋە ھەيە.

سۈتاۋى زۇر زىاتىر لىنۈۋ نىزەكاندا بىسۈۋە ۋەك لىمىيەكان، لىنۈۋ ئەۋ مىدالانەى تەمەنىان لىمىۋان 14-10 سالىدائىۋ بەھۋى ماددە بەگىرەكۈتۈۋەكان دەسۋىن كۈپان ھەشت ئەۋەندە زىاتىر لى كچان تۈشەبىن.

يەكەك لى تەداخۈلە ھەرە كارىگەرەكان ئەم بارەيەۋە سەبارەت بە كەلۈپەلە بەگىرەكۈتۈۋەكانە، سۈتاۋى گىر لى لىنچامى گىرگىرنى جىلۋ بەرگەۋە پۈۋدات كە زامدارىيەكى باۋۋ ترىسناك



بۈۋە بە تايىبەتى لىنۈۋ مىدالە بچۈكەكاندا. بەلانى كەم 3/1 لى ئەۋ جۇرە زامدارىيانە پىخەفى مىدالەكان دەگىرنەۋە. ئەم سۈتاۋىيانەش 30% پۈۋپەرى لىش دەگىرنەۋەۋ پىۋىستى بە مانەۋەى 70 پۇز لى نەخۇشخانە دەكات. لى سالنى 1867 دا ياساى قىدرالى جىلۋ بەرگە بەگىرەكۈتۈۋەكان پۇۋىكرەۋە كە پىۋىستە پىخەفى مىدالان نىزە گىرپىت، بەرەمى ئەمەش ئەۋە بۈۋ كە سۈتاۋىيەكانى گىرگىرنى جىلۋ بەرگ لى مىدالە بچۈكەكاندا يەكاۋىەك كەم پىۋە. ھەرۈەما ماددەى (ترەمسەمايىن)ى خىستەۋە ناۋ جىلۋ بەرگى مىدالان ھەرچەندە ئەم ماددەيە ترىسى گۈپىنى جىنەكانى ھەيە بەلام پىۋانەيەكى ئەم فىدرالە ھىشتا ئەم ماددەيە لى پىخەفى مىدالاندا بەكار دەھىننىت چۈنكە ماددەيەكى نىزە گىرە.

يەكەك لى جۇرەكانى دىكەى سۈتاۋى بىرىتىيە لى سۈتاۋى ھەلمۈ ناۋى (شەلى) گەرم. ئەم جۇرە 40% لى ئەۋ زامدارىيە سۈتاۋىيە مىدالانە دەگىرنەۋە كە پىۋىستىيان بە داخلىۋەنە، لى 25% لى ئەمانەش بەھۋى ناۋى بەلۈۋەۋە (ھىتەر) پۈۋدەدات. ئەم جۇرە سۈتاۋىيە ۋەك جۇرە سۈتاۋىيە بەگىر نىيە بەگىشتى نايىتە ھۋى مردن، بەلام زۇرەى مىدالەكان تۈشى مانەۋەى زۇر لى نەخۇشخانەۋ نەشتەرگىرى زۇرۋ

شىۋاندىن دۇن، پسكى سوتاۋى ئەستور تەۋا (Full thickness burn) بەشىۋەيەكى ئەندازانە كاتتى زىياد دەكات كە پلەي گەرمى ئاۋ لە 130 پلەي فەمىرئەھائىت بېت. لە پلەي 150 پلەي فەمىرئەھائىت سوتاۋى تەۋا ئەستور لە پېستى گەۋرەكاندا لە ماۋەي 2 چەركەدا پۈۋەدەت. پىنگاي سادەۋ كارىگەر بۇ بەرگرتن كە مەكردنەۋى پلەي گەرمى بۇيىلەرەكان بۇ پلەي 125ى فەمىرئەھائىت (51.5سەدى)، لەم پلەيەدا ئامىرەكانى شۇردنى قاپو چل كارىگەرەنە كەردەكەن و پسكى سوتاۋى تەرسناك يە شەلە گەرمەكان بە گەۋرەيى كەم دەپتە، لە زۆرەيى شارەكاندا (ئەمەرىكا) كۇمپانیا خۇمالىيەكان پەچاۋى ئەم خالە گىرنگە دەكەن. فلورىدا يەكەم و لات بۈۋ لە سالى 1980 لە پلەي گەرمى 125 پلەي فەمىرئەھائىتى بۇيىلەرى ئاۋى پىۋىست كەرد.

لە و لاتە يەكگرتۈمەكاندا نىزىكەي 70%ى مەۋو مەردنەكانى ئاگر لە ئاۋ نىشتەجىنگا ئەھلىيەكاندا پۈۋەدەن، 80%ى ئەم مەردانەش بەھۇي خىنكان بە دۈكەلەۋەن ۋەك ئەۋەي بەھۇي گەۋرە بىن، بۇ ئەۋەش دىتېكتەرى Detector (كاشفەي) دۈكەل ئەۋەندە گران ئىۋو پىنگايەكى زۆر كارىگەرەش بۇ بەرگرتن لە زۆرەيى ئەم مەردانەش. سەبارەت بە بەكارھىنانى ئەم دىتېكتەرەنە پىزىشكەكان دەتۈۋان بۇچۈنى باۋان بگۇپن و لە بەكارھىنانى دىتېكتەرەكانى دۈكەلدا ھانىيان بەدەن.

خەملىنراۋە كە جگەرە ھۇي 45%ى مەۋو ئاگرەكان بېت، 24-56%ىش ھۇي مەردنەكانى ئاگرى مالاۋن بېت، ۋا مەردەكەۋىت كە بەكارھىنانى ئەلەكھول و جگەرە پىكەۋە كوشندەيى تايىبەتتى خۇيان ھەبېت. ئەۋ جگەرەنەي لە و لاتە يەكگرتۈمەكاندا دروست دەكرىن لە كاغەز تۈتۈنەكەيدا ماددەي زىادەي تىكراۋە تا بىۋانېت بە بى مۇ بۇ ماۋەي 28 خولەك بىسۈتت ئەگەر ئەۋ جگەرەنە بەكاربەنېرېت كە خۇيان دەكۇرئەۋە ئەۋا سالاۋە بەر لە نىزىكەي 2000 مەردن و زىاد لە 6000 سوتاۋى دەگىرېت.

پسكە باۋەكانى دىكەي سوتاۋى بىرېتىن لە:

1-چاۋ قاۋەۋ خۋاردنى گەرم. 2-زامدارىيەكانى ئىشى ئاگر. 3-سوتاۋىيەكانى چەرخ.

سوتاۋىيە بەھۇي خۋاردنى گەرمەۋە زۆر باترىن ھۇي داخلىۋونى ئەۋ مەدالانانەن كە لە خۋار 5 سالىۋەن، دۈۋرەكۈتەنە لە بەكارھىنانى كىلى كارەبايى و ئاۋەي دەسك

دېرۇ، بەكارنەھىنانى پۇنەرى (پەۋرەۋى) مەدال و نەخۋاردنەۋەي چاۋ قاۋەي گەرم لە كاتى باۋەشكردنى مەدالدا، و دۈۋر پاكىرتنى مەدالان لە مەنچەلەكانى چىشت لىنان بەر لە پۈۋەدنى زۆرەيى ئەم زامدارىيەنە دەگىرېت. قەدەمەكرەن و پىگرتن لە ھەندى ئىشى ئاگر و دانانى چاۋدېرى كارامە لە كۇمەنگادا كارىگەرەنە سوتاۋىيە و پەل بېرېنەۋەي زامدارىيەكانى چاۋ كەمەكەتەۋە. كۇپانكارى تىرىش ئەۋەيە چەرخىك بەئاسانى دابگىسېت نايىت لە مالد بەكاربەنېرېت. ھەندى سوتاۋىيە ھەۋى ئەۋ ئاگرەنەۋە پۈۋەدەن كە مەدالان ياخۇد ھەزەكاران دەيكەنەۋە، ئەگەر مەدالەكە چۈك بۈۋ ئەۋ پەقتارى فزولى مەدالەكەيە، بەلام لە ھەزەكارەكان و مەدالى گەۋرەدا ماناي بەدەپەقتارىيەۋ پىۋىستە لە لايەن پىزىشكى دۈۋونىيەۋە ھەلبەسەنگىرېت.

5-ژەھراۋىيەۋىن Poisoning

(ھەۋو دەرمانىك ژەھرە)

لە ئەمەرىكا سالاۋە زىاد لە 2 مىليۇن كەسى بەرگەتۈ بە ژەھر پاپۇرت دەكرىن. زىاد لە 50%ى ئەمانەش ئەۋ مەدالانەن كە 5 سال و كەمتر، ھەۋو ئەم بەرگەتۈنەش پۈۋەدەن (نامەبەستىن) و مەيلى مەدالان مەردەخات كە لەم تەمەنەدا ھەۋو شىتېك بۇ دەمىيان دەيەن. زىاد لە 90% بەرگەتۈنە ژەھرىيەكانى مەدالان لەماۋ مالد پۈۋەدەن و زۆر بەشىان تەنھا يەك مادە دەگىرەۋە، زۆر باترىن پىنگاي ژەھر بەرگەۋىت دەمە (خۋاردن) كە لە 75% ھەۋو ھالەتەكان دەگىرېتەۋە، پىنگاكانى دى ۋەك پىست و چاۋ و ھەلمۇر كە ھەرىكەيان لە 8% ھالەتەكان دەگىرېتەۋە. ئەۋ پىزەيەي ماۋىشە دەرمانەكان دەگىرېتەۋە كە ئازار كۆرۈ دەرمانى سەرمەۋ كۆكەۋ لىزە زىندەگىيەكان و قىتامىنەكان زۆر باۋىرېنىيان.

60% ژەھرەكان بەرھەمە ئادەرمەنىيەكان دەگىرېتەۋە زۆر باۋىرېنىيان بىرېتىن لە مادە جوانكارىيەكان و كەلۈپەلى بايەخى كەسپىتى و مادە خاۋىنكەۋەرىكان و پۈۋەك و تەنى بىيانى و مادە ھايدىرۇكارىيۋىيەكان.

دەتۈۋانېت زىاد لە 75% ھالەتەكان لەمالدا مامەلە (چارەسەر) بىكرىن. چۈنكە لە پاستىدا مادەكان ئەۋەندە ژەھراۋىيەن ياخۇد بېرەكەيان ئەۋەندەنى يە ژەھراۋىيەۋىن دروست بىكات.

ژەھراۋىيىۋون لەنىۋ مىندالانى تەمەن 6-12 سال زۆر كەم پوۋىدەت، لە 4% حالەتەكان دەگىرتەتە. لە پىنگەيشتەۋەكاندا بەركەۋىتى ژەھرەكان بە شىۋەيەكى سەرەكى مەبەستىيە (خۇكۇزىيە) ياخۇد بەدبەكارهينانە Abuse ياخۇد پىشەيىيە (لە كاتى ئىشكرەندا) پىۋىستە پەروەردەكرىنى نەھىشتىنى ژەھراۋى بون بەشك بىت لە گفتوكۇي نىۋان پزىشكەكان و مىندالان تەنناتە پىش پىگرتىشىيان، ھەرۋەھا دايك و باۋك لە پىسكەكانى ژەھراۋى بون ئاگاداربىگىرتەتە تا دەۋرۋەيىكى بى قىس بۇ مىندالەكانيان بكونجىن.

يۇك پىسى واپە ئىشسانەۋ نوسىراۋى سەر دەمانەكان (قوتۋەكان) زۆر كەم كاريگىر ئەمانە و لە مىندالەكە ناكەن نەيخوات بەلكو لەۋانەيە سەرنجى رابكىشىت بەتايىبەتى لەۋ مىندالانەي لە خوار 5 سالىيەۋەن.

زۆر گرنگىر سىفەت بۇ پلاستىرى سەر قوتۋەكان ژمارەي تەلەفۇنى بىنكە خۇمالىيەكانى كۆتۈرۈلگىرىنى ژەھرە، ھەرۋەھا پىۋىستە باۋانى پىۋىكەكان بىلەنكە لە شىۋىي Ipecac كە مىندال دەپشىنىتەتە لە مالدە ھەلبىگىر تا لە كاتى ژەھىر خوارىنى مىندالەكانيان بەكارى بەيىن بەلام باشتەر پىش بەكارهينانى بە تەلەفۇن راپۇزى پزىشكىكى مىندالان بىكەن چۈنكە لە ھەندى كاتدا بۇ نەۋنە نەۋت خوارىنەۋە ياخۇد ماددە پوشتىنەرەكانى دى ئايىت كەسكە بىشىنرىتەتە لەبەر نەگەرى پەرىنى نەۋتەكە بۇ نەۋ سىيەكان و توشىبىۋىيان بەھەۋى كىمىياۋى سىيەكان Chemical Pneumonitis.

لە ماۋەي بىست سالى رابردودا مىندالان بەتايىبەتى ئەۋانەي خوار

5 سال بەھۇي ژەھراۋى بونەۋە يەكاۋىك كەمبۇتەۋە، لە سالى 1970 دا مىردنى ژەھراۋى بون لەنىۋ ئەۋ مىندالانەي لە خوار 5 سالەۋەن 226 مىردن بۋە لە كاتىكدا لە سالى 1995 دا 38 بۋە.

نەھىشتىنى ژەھراۋى بون پەنگدانەۋەي كاريگەرى پىۋەرە پاسفەكانە (مەبەست لەۋ قوتۋى دەرماتانەيە كە بە ئاسانى ئاكرىنەۋە يان ئەۋ پەرە "ئۆزە" دەرماتەي تىياندەيە كەمە، ئىستا كارى نەھىشتىن بە قوتۋىكرىنى ژەھرەكان 16 كۆمەل كەل و پەلەكانى ئاۋمال و نىزىكەي ھەۋو ئەۋ دەرماتانە

دەگىرتەۋە كەلەلەيەن پزىشكەۋە دەنوسىر، ئەم ياسايە لە كەمكىدەۋەي مىردنى ژەھراۋى بون و داخلىۋون زۆر كاريگەر بۋە لەگەل ئەۋەشدا كە پابەندىۋى دەرماتسانەكان بىم ياسايەۋە تەنھا 70-75% دەگىرتەۋە، بۇيە پىۋىستە ھەۋو كاتىك پزىشك جەخت لەسەر بەكارهينانى ئەۋ قوتۋانە بىكاتەۋە كە بەمىندالان ئاكرىنەۋە بەلام ئەمەق لەگەل بۋونى ئەم قوتۋانەشدا دەرمات ھەر ھۇكارىكى گرنگى ژەھراۋى بونە.

ئامارىك لەلەيەن بىنكەي كۆنستۇرۇلگىرىن و نەھىشتىنى نەخۇشى دەريخستەۋە لە 18.6% كەلەلەكانى ئاۋمال كە ژەھراۋى بونى مىندالانى خوار 5 سالىيان تىدا پوۋىداۋە لەۋ جۋرە قوتۋانەدا نەۋون، و لە 65% يشى لەۋ جۋرە قوتۋانەدا بۋون بەلام بەباشى بەكارنەھاتون. نىزىكەي لە 20% ژەھرەكان دەرماتەكانى داپىرە و باپىرەن، ئەمان ئاتۋانن بەباشى ئەم قوتۋانە بەكاربەيىن بۇيە دەبىت جۋرە قوتۋىەكى دى نوسىت بىكرىت پىۋىستى بەلنەھاتۋىي و تۋانايەك نەبىت كە لە ھى پىرەكان زياتر بىت.

6-نوقمىۋون Drowning

نوقمىۋونى مىندالان دەۋىارە ھۇكارىكى باۋى زامدارى و كوشندەيىيە، لەۋانەيە دىۋى نوقمىۋون لە شەلەيەكدا پەۋونى ياخۇد بى پەرىن بۇ نەۋ ھەۋو سىيەكان خىنكان پوۋىدەت، لە كاتى خىنكاندا بەخىرايى چەند سىستەمىكى لەش تىك دەشكىن و قۋانى گەپانەۋىيان بۇ بارى ئاسايى نىيەۋ مىردن پوۋىدەت، لەگەل ئەۋەشدا كە چارەسەر كىرىن لەيەكەي چاۋدىرى چىرى كۆلەندەمى ھەئاسەدا پىزىۋى مىردنى لە زۆرىيە حالەتە سۈكەكاندا كەمكىدەۋە كەچى زامدارىيە دەمارىيەكانى كەم ئۇكسىجىن Anoxia دەبىتە ھۇيەكى سەرەتايى بۇ مىردن و ئاساغى دىزىخايەنى ئەۋانەي لە خىنكان گەپانەتەۋە.

سالانە لە جىھاندا نىزىكەي 150000 كەس نوقم دەپن (واتا ھەرسىن خەلەك و نىۋ كەسىك نوقم دەبىت).

مىندالان لەپىسكى تايىبەتى نوقمىۋوندىن، لەۋلايەتە يەكگرتۋەكاندا نوقمىۋون چۋارەم ھۇكارى مىردنە لەۋ مىندالانەي لە خوار 18 سالىيەۋەن و تاكە ھۇكارى سەرەكى مىردنى زامدارىيە مىندالانى خوار 5 سالە.



بەپرونى باشتىن پىڭا بۇ بىرگىرتىن لە ئوقمىبۇنى مىندالان لە ئاۋ مەلەۋانگەكاندا شەرىپە كە پىڭا لە چۈنە ئۆرۈرەۋەپان بىگىرىت. ھەرچەندە ئۆر بۇچۇن ھەيە كە پىيان باشە مىندالان ھەر لە ئۆرۈرە بە ئاۋ مەلەكردن ئاشنا بىگىرن بەلەم تائىستە ئراسەيەكى ۋانىيە كە شەمەي تاقى كىرىتتەۋە.

لەمەرزەكارو تازە پىڭەيشتەۋەكاندا بەكارھىنانى دەرمانو ئەلەكھول پوۋپارى لە 50% ھالەتەكانى مردنى ئوقمىبون دەكات. پىگىرتىن لە قىزۇشتى مەشروبىتى ئەلەكھولى لە مەلەۋانگە پوۋپارى دەرپاچەكاندا دەشىت بەر لە ترسناكى ئەم چالاكىيە پىڭەۋە گىرىدراۋانە بىگىرىت. ھەرۋەھا مۇلەت پىندانى بەلەمەۋانى گران بىگىرىتو كىسى ھەۋا (ئەۋ ئىلەگانەي پىر لە ھەۋانو مۇۋى سەر ئاۋ دەخەن) بە ھەمۇر ئەۋ كەسانە بىرىت كە سوۋرى بەلەم دەپن.

لە كۇتايىشدا پىسكى ئوقمىبون لە بانىۋىدا بەئاشكرا لە مىندالانەدا كە گەشكەيان ھەيە زىيادى كىردەۋە بۇيە پىۋىستە مىندالە گەرۋە بىگىرە پىڭەيشتەۋەكانىش كە ئەم ئاتەۋاپىيەپان ھەيە پىنمايى ۋەرىگىرن تا دوش بىكەن ۋەك لەۋەي خۇيان بىخەنە ئاۋ بانىۋەۋە.

7-زامدارىيەكانى چەك Firearm Injuries

زامدارىيەكانى چەك لەنئو مىندالان تازە پىڭەيشتەۋاندا لەسەن گروپدا دەرەكەۋن:

- 1- زامدارىيە نامەبەستىيەكان NonIntentional Injuries
- 2- ھەۋلەكانى خۇكۇشتى Suicide attempts
- 3- بەرىيەككەۋتەكان Assaults

لەھەرىكە لەم گروپانە دەشىت زامدارىيەكە كوشىدە بىت يان بىيىتە ھۇى ناساغى ھەمىشەيى (كەم ئەندامى يىخۇد كەمۇتۋانايى) لە ۋىلايەتە يەكگىرتەۋەكان تەنگ پىنچەم ھۇى مردنە نامەبەستىيەكانى مىندالانى خوار 18 سالە، سالانە زىاد لە 700 مىندال ۋە ھەرزەكار بەھۇى بىرنى گوللە نامەبەستىيەكانەۋە دەمرن، 8000 ى دىش بەئاتەۋاپى ھەمىشەيى جەستەۋە "ئەمە جگە لە گىرتە دەرونى ۋ سۆزىيەكان" دەمىنئەۋە.

زامدارىيە نامەبەستىيەكانى چەك

بەگىشتى لەنئو دانىشتەۋاندا پوۋدەدات، 85% ى ئەم ھالەتەنە لە مالىدا پوۋدەدەن. لەم جۇرە مردنەدا بۇ ئەۋ مىندالانەي لە خوار 16 سالىيەرن ھەزارى زىاتر لە رەگەزو چىرى دانىشتەۋان پەيۋەندارتەر. شارىيە سىپى پىستەكان

لە ئەمەرىكادا سالانە ئىزىكەي 8000 ئوقمىبون پوۋدەدات كە لە 40% يان چوار سالو پەرمو خوارەۋەن. ئوقمىبونى مىندالان لە 7% ى مردنى زامدارى لىتەمەن 1 سالو پەرمو خوارەكان دەگىرىتەۋە، 19% ى تەمەن 1-4 سالەكانو 12%-14% ى مىندالە بەتەمەنەكانى دىكە دەگىرىتەۋە.

لەسالى 1988-1986 لە ۋىلايەتە يەكگىرتەۋەكاندا پىزىۋەي ئوقمىبون بۇ ئەۋانەي لە 19 سال كەمىتەۋە 2.53/100000 پوۋە، بەلەم بۇ 1-2 سالەكان 5.80/100000 پوۋە. پىسكە ئاكتەرەكانى ئوقمىبون بىرىتەن لە:

1-تەمەن

2-سىڭىس

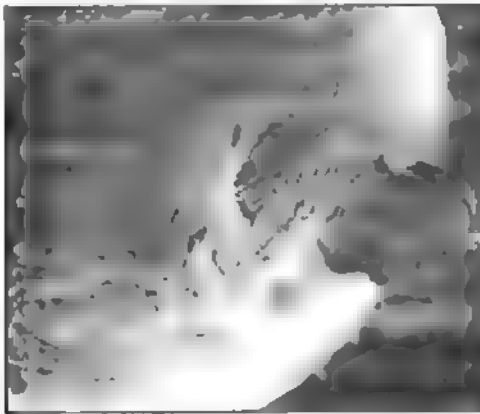
3-رەگەز

مىندالە 2 سالو پىزىۋەكان لەپىسكى تايىبەتيدان، لەھەمۇر تەمەنىكە ئىزەكان لە مىيەكان زىاتر بەرىكەۋتەۋە دەپن بەلەم پىزىۋەي ئىز بۇ مى لە پىزىۋەكاندا كە 2:1 لە ھەرزەكارەكاندا دەپىتە 10:1.

لە ۋىلايەتە يەكگىرتەۋەكاندا مىندالە رەش پىستەكان ئوۋ ئەۋەندە زىاتر لە مىندالە سىپى پىستەكان بەردەكەۋن. لە ئەفرىقاي باشورىشدا مىندالە رەش پىستەكان سى ئەۋەندە زىاتر لە سىپى پىستەكان پىسكاۋى تىر دەپن.

لە سالى 1995دا لە ۋىلايەتە يەكگىرتەۋەكان 1502 ئوقمىبونى مىندال ۋە ھەرزەكاران كە بەشىۋەيەكى سەرىكى پەيۋەندىان بە چالاكىيەكانى كات بەسەرىدەۋە پوۋە پوۋپانداۋە. لە مىندالى گەنجدا ئوقمىبون پاش زامدارىيى گۈنۋەزەرۋە ماتۇرىيەكان ھۇكارى ئوۋەمى مردنەكانى زامدارىيەيە، لەگەل ئەۋەشدا كە ئامارىكى ئەۋا سەبارەت بە ئامارى زامدارىيە ناكوشىندەيىيەكانى پەيۋەندەۋە بە ئاۋەۋە خەملىنراۋە كە سالانە 140000 ھالەت بەتەنەھا لە چالاكىيەكانى مەلەۋانگەدا پوۋدەدات. بەسەرا خۇفرىدەنە ئاۋ ئاۋەۋە بە ترسناكىرتىن زامدارىيەكانى ئاۋ دادەنرىت چۈنكە دىكە پەتك دەگىرىتەۋە.

سالانە 7000 زامدارى دىكە پەتك بەھۇى چالاكىيە ئاۋىيەكانى پوۋدەداتەۋە ئۆزىشيان دەپنە ھۇى ئىفلىجى ھەمىشەيى. مىندالانى خوار 5 سال لە پاشىنەكانى كەۋتەنە ئاۋ ئاۋى قولەۋە ئاگەن ۋە ئاسايى داۋاي يارمەتى ئاكەن، ئۆزىيەي قوربانىيىيەكانىش كاتى پوۋدەدەن كە گەۋرەكان لەسەرقالىدان.



ووردترین

نەخشەى

جىهان

تازەكە بۇ پەرەپىندانى دەزگاكانى سەرپەفرىن. وسىستىمى رىنمايى قايىبەت بەجەكەرە، بەكاربەننىت.

بەشى يەكەمى نەخشەكە پووبەرىك كە پرەكەى 2500 كم لە ولايەتى كولورادو ئەمەرىكى داگیرى دەكات.

تۆماس ھىنج شارمزا لە ئازانسى وئەنگرتن و رووبەرى ئەمەرىكى يەو دەلنىت كە نەخشەكە يارمەتى چارەكردنى دووبەرەكى يە سنوورى يەكانى نىوان دەلەتان دەكات.

شارمزا يانى ئازانسى قەزايى ئەمەرىكى پايگە ياند كە نەخشەكە سوودى زۆرى دەبىت لە زۆرى لايەنەكانى وەك پاراستىتى ژىنگەس و جىولوجىيا و نەخشەدانانى شارەكان و فرىن.

تەككە لۇژيايەكى سەرسورھىنەر

ناشكرایە كە زۆرى نەخشەى ووردیان بۇ نەكىشراو.

ئەوانەى كە پەرۆكە بەرپووەدەن پەنايان بردۆتەبەر دەزگای پادار بۆگرتنى وئەكان، لەبەر ئەوەى كە تیشكەكانى رادار توانای برىنى ھەوریا ھەس گرتنى وئەكان لەكاتى شەودا ئاسان دەكەن.

لەكاتى گەشتى كەشتى ئاسمانى دا كە يانزە رۆژى خایاند دەزگا پادارى يەكانى وئەنگرتن پئوانەى نزیكەى 80% سەرچەمى رووبەرى رووى ھەسارەى زەوى كەردە.

دان جولدىن ووتى، ئەم راسپاردەپە قورستىن و ئالۆزترین راسپاردە بوو كە ئازانسەكە جىن بەجى كەردە، ئەم تەكەلۇژيايە بەكارھاتووە لە لایەنى پىشكەوتنەو زۆر گرنگ بوو.

ئازانسى قەزايى ئەمەرىكى ئاسا، نەخشەى سىلایەنى جىهانى بلاو كەردەو. شارمزا يانى ئازانسى قەزايى ئەمەرىكى توانیان ئەو نەخشەى بەھۆى ئەو زانیاریانەى كە دواى وئەنگرتنى زەوى لە كەشتى ئاسمانى يەو ھەریان گرتبوو، ئامادە بکەن ئەو كەسانەى كە سەرپەرشتى پەرۆكەى كىشانی نەخشەكە دەكەن دەلنىت كە توانیوانە پئوانى بەرزو نزمى يەكانى جىهان بەھۆى كەردارەكانى وئەنگرتنى ھەوايى لە كەشتى ئاسمانى يەو بەسەكارھىنانى دەزگای رادارى قايىبەتى يەو.

توم فار جىگرى بەرپووەبەرى پەرۆكە پايگە ياند كە نەخشە تازەكە 100 جار ووردترە لەباشترین نەخشە كە ھەيە.

وئەكان لەكاتى گەشتى كە كەشتى ئاسمانى ئەنجامى دا بەرپادار گىراون لەمانگى شوباتى سالى رابردوودا ئەم گەشتەش 11 رۆژى خایاند.

لەماوەى ئەو گەشتە كۆرتەدا، كەشتى ئاسمانى توانى برىكى زۆر لەزانیارى ھەربارەى بەرزو نزمى يەكانى زەوى، كە زیادتەن لەوزانیاریانەى كە لەماوەى سى سالى رابردوودا بەرپووەكى دى كۆكراو تەو.

يارىدەدانى ئەتەوھىن

شارمزا يانى ئاسا دەلنىت نزیكەى تریلۆنىك پئوانەيان لەبەرزو نزمى يەكانى گۆى زەوى يەو كۆكردۆتەرە.

پەرۆكە برىتى يە لە بەروبوومى يارمەتى دانى نىوان ئازانسى قەزايى ئەمەرىكى و ئازانسى وئەنگرتن و رووبەرى ئەمەرىكى و ھەردو ئازانسى قەزايى ئەلمانى و ئىتالى.

ناشكرایە كە ئازانسى وئەنگرتن و رووبەرى ئەمەرىكى پەپەرومى ھەزارەتى بەرگرى كەردنى ئەمەرىكى دەكات و زۆرىەى پەرۆكەى بەرپووە برد... ئازانسەكە نيازى وایە كە نەخشە

ئارا عبدالله

Internet

تېك چوونى ئوستن و مىز بەخۇدا كىردنى مىندال

بەسۆز سەيد محمود

وھزارەتى پەرۋەردە

دەگاتە تەمەنى پىن گەيشىقن. ئوستن گىرنگى يەككى زۆرى بۇ مىندال ھەيە لەبەر ئەۋەي پاستەو خۇ پەيوەندى بە خۇراكەۋە ھەيە لە دروست كىردنى جەستەي مىندالدا، ئەس دروست بوۋە بەدرىزايى پۇزگەر گەشە دەكات گەشە كىردىكى زۇر، پىكخستى خۇراكى مىندال پەيوەندى يەككى پاستەو خۇ بەرەۋى ئوستنى مىندالەۋە ھەيە، واتا ھەرتىك چۈنىك لە يەككىياندا پوۋىدات كاردەگاتە سەر ئەۋى دى يان لەمەمان كاتدا كاردەگاتە سەر تەندروسىتى مىندالەكە جەستەيى و دەرونى.

لە ئەنجامى خۇراكى باش و ئوستن بۇ چەند كات ژمىرەك توانايەككى زىياد لە پىۋىست لەلە مىندالەكە كۇدەيىتەۋە لەۋە زىساتر كەمىندالەكە پىۋىستىتى بىسۇ گەشە كىردنى جەستەي، و بۇ ئەۋكاتانەي كە بە ئاگايە سوۋدى ئى دەيىنىت لەيارى كىردن و جۈلە كىردن بەمەش ماسۈلكەكانى نەرم دەيىت و جىھانى چوار دەۋرىشى بۇ ئاشكرا دەيىت، تەنھا دەست پىن كىردن بەرۇشتىن و بەپا كىردن بەيارى كىردن بەمەۋە شتەكانى چوار دەۋرى يارمەتى دەۋەن بۇ دەست كەۋتى كارامەيى جۈلەي ئەقلى و تام

ئوستن لەزىيانى ھەمۋە مۇقنىكدا بەمايەككى زىندەي ھەيە، چۈنكە زامانەي دۇنيائى تەندروسىتى يەۋە فاكىتەرىكى زۇر گىرنگە بۇ دروستى دەرونى، كەم خەۋىن لە گەۋرەۋ بچۈوكدا دەيىتە ھۇي ھەست كىردن بەخەۋەككى و دەمارگىرى، و لەمەمان كاتدا تۈرە بوۋن، ھەست كىردن بەماندوۋىەتى و سەرنج نەدان و بەرەم ھىنان، لەبەر ئەۋە ئوستن كىردارىكى فسىۋولۇزى كىمىيائى دەرونىيە ۋە ئوستن ھاسەنگى فسىۋولۇزى دەرونى بۇ مۇق دەستەبەردەكات.

ئوستن لە زىيانى مىندالدا گىرنگى ھەيە، و ئەم گىرنگى يە ھەتا تەمەنى مىندالەكە بچۈوكىرىت يان لەسەرەتاي تەمەنىدا يىت زىياد دەكات، مىندال لە ھەقتەكانى يەكەمى تەمەنىدا

زۇرەي كات دەۋوۋىت تارپادەي نىزىكەي (22) كات ژمىر لە پۇزىكدا، و تەنھا مەگەر بىرسى يىت يان ھەست بە ئازار بكات يان مىز بەخۇدا بكات يان بەرەيوۋەۋەي پەلەي گەرمى لەشى لەخەۋە ھەستىت، و ھەتامىندالەكە بەرەۋ گەۋرە بوۋن بېۋات ئوستنى كەم دەيىتەۋە ھەتا دەگاتە (12) كات ژمىر لە پۇزىكدا، و لە تەمەنى (4) سالىدا ۋە دەيىت بە (8) كات ژمىر كە



تەنگۈچەلمەيەك بۇ مەدالەكە ئەگەر كات ژمىر (7.30) يان (8.30) تەنەت (8) ش بىئوئىت لىو كاتەدا چالاكى يەك لەمالەكەدا بىت ئەۋىش خەزەمەت بەشدارى تىادا بىكات يان بەلەيەك گىرەك بىت، بۇ ئەۋىشە ۋەكى مىۋاندەيەك چەندەها شى دى بەمەرجىك لەگەل مەدالەكەدا پىك بىكەۋىت كە لە كاتى ئۈستىنى زۇر لاندەت.

زۇر كىرەن لە مەدالە بۇ ئۈستى نازارى بۇ دىۋىست دىكات، لە زۇرەي كاتەدا مەدالەكە بەسەر دايەكەدا سەردەكەۋىت و ئانۋىت ئەگەر زۇرەيى ئى كىرەيىت لىۋا جىگەكەدا دەمىنەتەۋە ئاشخەرىت ئەۋىتە ھەست بەچەۋەسەندەۋە پى بەش كىرەن و تۈندەۋى كىرەن دىكات لەلەيەن كەۋەكەنى يەۋە بەرامبەرى.

2- دايەكەن ۋەكەن ھەلە دىكات كە مەدالەكەيان ئاچار دىكات بۇ مەنەۋى لەدەيەنەيەكەدا ھەۋەها ھەلەشەن ئەگەر

كاتى ئۈستىنى بۇ دىۋىرى بىكەن بەپىنى بارۋەۋى خۇيان، پىشى خەن يا لۋاى بىخەن لەپەر ئەۋەى بىگۈنچىت لەگەل كاتى چالاكى و سەرۋالى دەرەۋە يان يان ئاۋمەلىيان دا، چۈنكە ئەۋان نازان كە پىكەستىنى كاتى ئۈستىنى مەدالە بەپى گۇرەن چ بايەخەكى گىرەكى ھەيە لە ژىانى مەدالەكەدا، ئەۋە ئىيانى

لەكاتى ئۈستىنى مەدالە بەپىنى وىستى خۇى دەپىت لە سۈرەكى گۈنچاۋا بىت.

3- ھەندىك لە دايەكەن ۋەكەن ھەلە دىكات بەۋەى ھەۋەشە لە مەدالەكەيان دىكات چەندە كات ژمىر بىخەن و بەمەش ھەستىك لە مەدالەكەياندا دىۋىست دىكات دىۋى ئۈستى، زۇرەي دايەكەن ۋەكەن ترەس لە دەرۋىنى مەدالەكەياندا دەچىنەن بەۋە دەلەن ((پۇلىسەكە دىۋىت و ئەگەر ئەۋىت دەۋىت)) يان ((بىۋە باشترە تاشەۋەلەبان ئەھاتەرە بىخەۋات ئەۋە مەدالەنە دىخەۋات كە زۋە ئانۋىن)) چەند و تەيەكى دى، ھەندىك لە دايەكەن ئەۋىندەۋەر دۈۋەلى و دىۋەكەن ترەس لە دىۋى مەدالەكەياندا دەچىنەن ۋاى ئى دىكات تۈۋەش ئەۋىشە دەرۋىنى بىت.

بىنەن لە خەزەكەنى و پىدەۋىستى يەكەنى و ئەمانە دەپنە ھۇى ئەۋەى ھەست بە مەندەۋىەتى بىكات ۋە لە پىگەى ئۈستى و خۇراكەۋە قەرەۋى بىداتەۋە.

پىگەى ئەۋەى بۇ ئۈستى مەدالە كەمەيە؟

ئاچارىن مەدالە ھەر لە سەرەتەى ژىانەۋە ۋەپا بىپىنەى بى يارمەتى دايەكى يا ھەرچ كەسەكى دى لەمالەكەدا، بۇ ئەۋەى بە باشى بىۋىت، ھەۋەها پىشى بىپىنەى كە لەكاتى ھەستەنىدا ھەر لە ئاۋ جىگەكەيدا بىت بە ۋاتاپىۋىستى بە پازەنەن وگۇرەنى و تىۋىش لەلەيەن دايەكە ئەپىت ۋە يان گۇى مەكى دايەكە لە دەمەدا بىت يان لەۋۋەى خۇى بىخەۋىتەى يان شۈشە شىرەكە لە دەمەدا بىت، زۇرەي دايەكە لە مەدالەيەۋە ئەمانە لە ئاخى مەدالەكەياندا دەچىنە ھەتا ۋايان ئى دىت كە گەۋەش بۈۋەن ئاتۋان بە تەنەا لەۋۋەىكە بىخەن.

پىۋىستە مەدالەكە لە شۈۋىكى بى ئەنگ و پەلى گەرەى ئاۋەندەبىت و شۈۋىنى ھەۋا گۇرەى مەپىت بۇ ئەۋەى بىۋىت



ئەك پاستەۋىش ھەۋا ئى بىدات و جىگەكەشى خۇش بىت، لەپەر ئەۋەى دەنگە دەنگە شى و مام ئاۋەند ئەۋەى ھەۋەبىتە ھۇى ئەۋەش كەۋىتى مەدالەكە...

مەدالەكە لەۋ كەشى ئاۋە ھەۋەبىشەدا ھەر دەۋىت بەلام دەپىت زۇر بەرگى ئەۋ ئاۋە ھەۋا ئالەتارە بىكات

ئەۋە ۋادەكات مەدالەكە سۈۋە لەۋ كاتەنى خەۋتەكەى ۋەنەگىت لەچاۋ لەۋەى كەلە بارۋەۋىكى لەبارەبىت بىخەۋىت.

((ھەندىك ھەلى دايەۋەكە لە ئۈستىنى مەدالەكەياندا))

1- دايەكەن ۋەكەن بە ھەلە لەگىرەكى ئۈستى تى گەۋىشتۈۋەن لەپەر ئەۋە دەستۈرىكى زۇرەشكىيان بۇ دانەۋە پەپەرەۋى دىكات، ئەمەش مەترەسى زۇرى لەسەر ژىانى دەرۋىنى مەدالەكە ھەيە مەپەست لەۋەى ناپىت دەستۈرى ياسا سەپاندەن لەگەل مەدالە بەكاربەيتىت بەۋاتە فلان كات ژمىرەبىت بىخەۋىت ۋەلەنە كات ژمىرەبىت ھەستىت.

ئەۋە ئىيانى لەكاتى ئۈستىنى مەدالە زۇر گىرەكە، ئەگەر مەدالە كە پەھاتۋە كات ژمىر (8) بىۋىت ئەۋە ناپىت بە

4- پىئويستە لە مەندالىيەمە مەندال ۋا ۋاھىيەنن كە يەتمەنھا خۇي لە ئاۋجىگەكەيدا بىنويىت بەتايىبەتى لەدەۋاي سالى دوۋەمەمە، يەيىن يارمەتى لەبرى ئەرەي دايكى چىرۋىكىكى بۇ بىگىرپىتەمە يان يارمەتى بەدات بەياري كىردن ئەمانە مەلەن چۈنكە ئەمە ۋا لە مەندالەكە دەكات پىشت بېيەستىت بەكەسانى دىكەمە يان پىشت بېيەستىت بەمە ھۆكارانەي كە يارمەتى ئوۋستىنى دەمەن ۋا يان گىرپانەمەي چىرۋىكى خەيالى بۇ مەندالەكە ۋا ئى دەكات خەمەي ئاخۇش بېيىنىت

5- پىئويستە رىگا بە مەندال ئەمەين كە تەماشاي فىلىمى سىنەمايى يا تەلەففىزىۋنى ترسناك پىش ئوۋستى بىكات، لەبەر ئەرەي زىيان بە ئوۋستىنى دەگەيەنىت توشى دالە ۋاۋى ۋا

دوۋىلى دەروۋنى ۋا جەستەي ۋا مۇتەكەي دەكات لە زۆرەي كاتەكانى ئوۋستىنىدا.. چۈنكە ئەرەي دەيىنىت ئەرەي دەيىستىت لە مېشكىدا دەيىنىتەمە ئەرەشە ۋا دەكات توشى ترس بىت.

8- پاست ئىيە مەندالەكە لە پەرى خۇماندوۋ كىردن بەياري يەكەمە يان بەچالاكى يەكەمە زۆر خەمەي ئى دەكات ئىمە بەكتوۋپى يارى يەكەي ئى بىسەين يان دورى بىخەينەمە لە چالاكى يەكە لەبەر

ئەرەي كاتى ئوۋستىنى ھاتوۋە، دەيىت پىشتەر بە لايەنى كەمەمە چارەكە سەعاتىك ئاگادارى كەين كەكاتى ئوۋستىنى ھاتوۋە لەبەر ئەرەي مەندالەكە خۇي بۇ ئامانە بىكات، ئەگەر ۋانەكەين مەندالەكە بەدوۋىلى ۋا تەرەپوۋنەمە دەچىتە ئاۋ جىگەكە ۋە بەپىچەۋانەي ئەمەشەمە كەدەچىتە ئاۋ جىگەمە دىل خۇش ۋا لەسەر خۇ دەيىت.

7- نايىت دايكان ۋا باركان مەندالەكانيان مەلخەلەتەنن بۇ ئەرەي بىوۋن لەگەل ئوۋستىن ئەمان بېيەنەمەمە بۇ مالاۋ يان پىشۋازى لەمىۋان بىكەن كەمەندالى تەمەن بچوۋكىشىيان پىيىت، لەبەر ئەرەي لەدەۋاي مەندالەكە ئەرە ئاشكرا دەكات كە دايك ۋاۋىكى ئەمىيان خەۋاندوۋەمە چوۋنەتە دەرەۋە دىۋيان لەگەل كىردە، ئەمە بارىدۇخە ۋالە مەندالەكە دەكات كە بەدوۋىلى بىنويىت ۋەخەمەي ئاخۇش بېيىنىت ۋەمۇتەكە ئى بەدات.

8- زۆرەي مەندالان لەۋە دەترسەن كە بە خەبەرەن بچەن بىوۋن بەمەي تارىكى ژورى ئوستەمە، ئوۋستىن لە دەروۋنى مەندالەكەدا ترس ۋا دەۋىلى دەچىنىت ۋا ئى دەكات بىر

لەۋەۋادوانە بىكاتەمە كە بەخەبەرە پوۋمەدان ۋەكو دىمەكان ۋا دىۋو دىنچ يان ئەۋانەي لە ژىنگەكەيەمە كە كۆيى ئى دەيىت، ترسەكەي لەتارىكى بۇ بىكات ۋا بىترسىنى.. ۋا باشە لەمەپاي ژورى مەندالەكە بىگىرپىتەمە بەلام لە دەرەۋەي ژورەكەي رىشۋىناكى يەكە كەمەي بۇ بىت.

9- پىئويستە بۇ ھىچ ھۆيەك لەخەر مەلەنەستىنن، زۆرەي دايكان ۋا باركان بىرۋى بەئىشەمە سەرقالان كە ئىۋارە دەگەپىتەمە بۇ مەلمە مەندالەكانيان مەلمەستىنن بۇ ئەرەي لەگەليان يارى بىكەن، تەنەت نەيخەلەتەنن بەمەي كە گۇيا باۋىكى بىتەمە يارى شىرىنى يان كىكى پىيىت، زۆرەي ئەرەي مەندالانە ھەۋلى ئەرەي دەمەن كە بەرەمەمە بىن لە بەخەبەرەۋىن تەنەت ئەگەر لە ئاۋجىگەكەشىياندا بىن



بەۋەيۋايەي ئەك نىشەانەي خۇشەۋىستىيە بۇ مەندالەكانيان، يان كۆيى ئى بىت كە دايك ۋاۋىكى لەلەي مېۋانەكان مەدەي دەكەن يان ھەلى دەكىشەن ئەۋىش شافازى بەخۇيەمە دەكات.. ئەمانە ھەمەۋى زىيان بە تەندروستى مەندالەكە دەگەيەنىت چۈنكە بەتەۋارى ئەۋوۋستوۋە ھەمەۋەمە بەجەستەمە دەروۋنىشى لەمەمان كاتدا

بەنۋوستەكەشى.. لەبەرئەرە نايىت مەندالەكە خەبەرەيەمە تەمە لەۋكەتەدا نەيىت كە مەندالەكە كاتەكانى ئوۋستىنى خۇي بەيىنى تەمەنى تەۋا كىردە.

10- پىئويستە دايكان ئەرە بزانن كە زۆر ھۆگر بوۋىيان بەمەندالەكانيانەمە باش ئىيە ۋا لە مەندالەكە دەكەن كە پىشت بەدايكەكەمە يادايەتەكەمە بېيەستىت بۇ ئەرەي بىنويىت، مەندالەكە پىش ئوۋستىنى ھەر لە پەرىمەي ئى دورى نەكەۋنەمە داۋاكارىيەكانى زۆر دەيىت ۋەكو داۋاي خۇلەدەن ۋا خۇلەدەمە چوۋن بۇ سەرىشەۋا پەرسىيار كىردىكى زۆر، ئەمانە ھەمەۋى ھۆكارى ئەرەن كە مەندالەكە چەند ھۆگرى دايكى يان بەخىۋكەمەكەيەتى، لەترسى ئەرەي كە بەجەنى بېئىت ئەمە ھۆگر بوۋنە كاتىك كەمە دەكات كە خۇشكىكى دىكەي يان بىرايەكىدى دەيىت چۈنكە دايكەكە سەرقالى لەدايكەۋەكە دەيىت.

لە ھۆكارەكانى ھۆگر بوۋنى دايك بەمەندالەمە نەخۇشى يان دەۋىلى دەروۋنى زۆر، يان رەي لەمەيەكەيەتى يان ھەست بە خۇشەۋىستى مەيەكەي ئاكات بۇي، ھۆگرى كچەكەي يان

و ەگىرنگىرتىن ھۆكارىشىيان (قىرسە) بەمەش مىشكى بىرگىرەنەۋى يادگارى يەكەنى پىنگەتە دەروونى يەكەنى لەترىس تىز دەپىت، ترىسىش توشى ئەو جۆرە مۇقائە دەپىت كەدو دىن و خەفەتەيان ھەيە، و ئەمانە ھەموۋى بەشىۋە يەككى زۆر دەردەكەن لە مەدالەكە بەدەم خەمەۋە دەپوات، قەسەكردن دودلى يەككى زۆر دىلە پاكى ئەكەتەكەنى ئوستىن دا.

و بۇ چارەسەكردنى ئەم دىاردەيە پىۋىستە باۋكان دايكان مەدالەكانىيان ھان بەدەن كە قەسەيان بۆيەكەن كە دەترىس، و سەرچاۋەكەنى ترىسەكە ئارام كىردەنەۋى ئەگەر ئەم نىشانانەمان نەتۋانى لەسەر مەدالەكە كەم بەكىنەۋە، ناچار دەپىن سەردانى پىزىشكى پىسچۇرى بۋارى دەروونى بەگەن، بۇ چارەسەكردنى دەپىت ئىمە پالپىشتى بىن، ئەك بەداۋەرمەن، داۋەرمەنەكە لەۋانەيە چارەسەرى رۇشىتتى مەدالەكە بىكات لەو كاتەدا بەلام چارەسەرى بىارە دەروونىەكەى ناكات ھەندىك مەدالى بىن بەش ئەۋانەى كە دەنالىنن بە دەست ھەستى خۇيەكەم زانىنەۋە دەشنانلىنن بەنىشانەكەنى پۇشت بە دەم خەمەۋە جىگۇرپكى يەككى زۆر لەكاتى ئوستىدا، چۈنكە بەمە لەو شقانە دەردەپىن لە دەروونى خۇياندا كە لە پۇژدا نەيانتۋانىۋە جى بەجىنى بەگەن، كە لەۋانەيە، لەشىۋەى خەۋىنىكى پى لە جۈلەدا جى بەجىنى بەگەن، ئەمەش لە ئەنجامى ھەست بەكەمى يەككى زۆرەۋە دەپىت، زۆرەي ئەو جۈلە ھەلچۈنە بەمىۋاى ئەۋەيە كە لە پۇژانەدا نەيانتۋانىۋە سەركەتۋىن تىدايە بەمانە، بۇ ئەۋەنە مەدالىك بەپۇژ خەزەكەت يارى تۇپى پى بىكات بەلام نايكات چۈنكە براگەۋەكەنى ئايەن يارى بىكات بەمەتۋىشى ئازار دەپىت، لەبەر ئەۋە ئەنەقەلە شارۋەكەيدا لەشەۋدا يارى تۇپى پى بىكات، دەپىن قىچى بەلەي چەپدا بەلەي پاستىدا دەجۈلنىت رەگە يارى زان و چەند قەسەيەك دەكات كە لەۋانەيە چۈر دەۋرى ئى تى ئەگەن، يان ئەم مەدالەى كە بە قورسى دەتۋانىت قەسە بىكات لەكاتى ئوستىدا ھاۋار دەكات يان دەۋەستىت و ۋوتار دەخۋىنىتەۋە، لەپاستىشدا ئەمانە تەنھا لە ئەنجامى ئەۋەدايە كە لەپۇژدا لە نىشەكانىدا سەركەتۋە ئەۋەۋە، ئەقلى شارۋە لە خەۋدا بۇ گەۋرەۋ بچۈك ئەم نىشانە جى بەجى دەكات.

بۇ چارەسەكردنى ئەم جۆرە بارە دەروونى يانە، پىۋىستە چارەى ئىنگەى چۈرەۋەرى بەگەن كەۋەنەتە ھۇى ئەم بارە دەروونى يە ۋە لەھەمان كاتدا مەدالەكە بىبەن بۇلەي پىزىشك لەبەر ئەۋەى بزانن نەخۇشى ئەندامى ھەيە يان نا كە كارى كىرەپىتە سەر بارى دەروونى.

كۆرەكەى دەپىت قەرەۋەۋى ئەۋەيە كە ھەست بەخۇشەۋىستى ئەۋانەى چۈرەۋەرى ناكات ۋا لەمەدالەكە دەكات كەپشت بە دايەكە بەسەستىت ئەزۋرىشەى كارۋارەكەنى دا تەنەت ئوستىش.

11- ھەندىك چار مەدالەكە ئوستى تىك دەچىت و ئەمەش بۇ ماۋەى چەند مانگىك يان زىاتر بەردەۋام دەپىت، ھۆكەرەكەنى جىگۇرپكى، دان يەشە، يان قەسەكردن و رۇشىت بەدەم خەمەۋە، ئەم نىشانانە بەلگەيەكە بەرجەستەين بۇ ئەۋەى كە مەدالەكە مەندۋەۋە بەباشى نەۋوستۋە، يان تۋوشى تىك چۈۋى دەروونى بۋە لەزىانىدا يان تىك چۈۋى كىردارى فېسىۋۇلۇزى، گىرقت (قەبىزى) يان تۋوش بۋون بەگەم يان بەھۇى زۆر خۇراكى يەۋە دەنالىنن يان خراپى ھەۋا گۇرپكى يان بارى تەندروستى مەدالەكە كە پىۋىستە بۇ چارەسەكردنى، ئەم نىشانانە لاۋەكى بۋون پىۋىست ناكات بايەخىان پى بەدەن.

12- پىۋىستە مەدالەكانمان بەتەۋەۋەتى لاي بەخۇۋەكەرو نىش كە بەجى نەھىلن، لەبەر ئەۋەى ئەۋان كاتى ئوستى ھەستانى بۇرپىك دەخەن، چۈنكە ئەمەش مەترىسى بۇ مەدالەكە دىوست دەكات لەبەر ئەۋەى ئەۋان بەھەرچ شىۋەيەك يان ھەرچ ھۆكارىك بىت مەدالەكە دەخەۋىنن بۇ ئەۋەى لە دەستىان ئىسراخەت بەگەن بەپىچەۋەۋەى خۇشەۋىستى و چاۋدىرى دايەكە بۇ مەدالەكەى خۇى.

رۇشتى مەدال بەدەم خەۋەۋە

رۇشتى مەدال بەدەم خەۋەۋە زۆرچار قەسەكردنى لەگەلدا دەپىت، ئەمەش يەكەنە لە ھۆكەرە نەستى يەكەنى بۇ دەربىرىنى ئەم يابەتەنەى لە مىشكى شارۋەدايە، ئەم نىشانانە ھىچ جىۋازىان نىە لەگەل ئەم خەۋە ناخۇشانەى كە دەپىننىت، ۋ ھۆكەشى بارى دەروونى مەدالەكەيە



(مىزكردنى خۇنەنەستانە لەلەي مىندال)

دەركە وتوتۇرۇن تەنگۈلەمە لەلەي مىندال لە دووسانى يەكەمى تەمەنىدا پەيتاننىتى بۇ ئەمەي مىز بە ئارەزووى خۇي بىكات ئەك بە خۇنەنەستانە ئەم تەنگۈچەلەمەيە كارىگەرەيكى گەرەي دەپىت لەسەر پەيۋەندى نىۋان مىندال و دايەكەكى، پەتايەتتى ئەگەر دايەكەكە دوو دل بىت و داوا لە مىندالەكە بىكات كە كەكۈتتۇرۇلى مىزەلدان و بۇرى مىزكردنى بىكات وە بچىت مىز بىكات پىش ئەمەي بزانىت ئەم مىندالە بەشۈۋەيەكى جەستەي تواناي ئەمەي ھەيە يان نىيەتى، (كەي مىندالەكە دەتوانىت كۈتتۇرۇلى مىزكردنەكەي بىكات)؟

لېكۈلۈنەمەكان وای نىشان دەمەن بۇ گەشەكردنى جەستەي و دەروونى مىندال، گونجوتۇرۇن تەمەن بۇ پەيتان بۇ كۈتتۇرۇل كوردنى مىزكردنەكەي پىش تەمەنى (18) مانگىيە، ئەمە ئەمە ئاگەيەننىت كە ناپىت پىش ئەم تەمەنە مىندالەكە راپەيتۇرۇت، بەلەم پىش وەخت لەوانەيە كارىگەرەي باشى نەپىت بۇ پەيۋەندى لەنۋان مىندال و دايەكەكەي وای ئى دەكات دوو دل بىت.

و لە ھەمان كاتدا دەركە وتوتۇرۇ چەند پەيۋەندى نىۋان دايەكەكە مىندالەكە بەتەن تەپىت مىندالەكە زىاتر دەتوانىت كۈتتۇرۇلى مەسولەكانى بىكات، بۇ پازى كوردن و ھەزكردن لەمەي تام لە سۆزۈ گەرمى لاۋەشى دايەكى بېيىنىت.

سەپەرەي ئەم راستىانە ئەمە لە مىندالەكە بۇ مىندالەكى دى دەگۈرۈت، ھەندىكان لەكۈتايى سالى يەكەمى تەمەنىدا دەتوانن كۈتتۇرۇلى مىزكردنەكەي بىكەن ھەندىكەشيان لە كۈتايى سى سالى يەكەمى تەمەنىدا، بەلەم زۆرەي مىندالەن لە كۈتايى سالى دوۋەمى تەمەنىدا دەتوانن كۈتتۇرۇلى كوردارى مىزكردن بىكەن بەرۇز، و لە سەرەتا يان ناۋەرەستى سالى سى ھەم كۈتتۇرۇلى مىزكردنەكەي بەشەرىش، بەرۇزەيەكى باش مىندالەن ئاتۋان كۈتتۇرۇلى مىزكردنى خۇيان بىكەن پەتايەتتى لەشەۋاندا ئاتەمەنى ھەمەت يا ھەمەت سال ھەندىك چار ئا تەمەنى يانزە سال و سەرۋەر بەلەم ئەمە زۆر بەدەگەنە.. پىۋىستە دايەكان و باۋكان گرنكى پەمەندەن ھەتە تەمەنى سى سالى، بەلەم لەدەۋى ئەم تەمەنەۋە و تا چوار سالان يا پىنچ سالان دەپىت گرنكى بەمىزكردنەكەي بەرۈت و پىۋىستىشى كورد پىشەنى پىزىش بەرۈت پەتايەتتى ئەگەر مىزەخۇدا كوردنەكە زۆر دوۋبارە بومە.. بەلەم ئەگەر لە ھەرچ تەمەنىكى دىكەي مىندالەكە پوۋى دا بۇيەك چار پىۋىستە ناكات گرنكى پى بەدەن لەمە ئەمەي لەرۋەدە لە ناخى مىندالەكە جىگەر نەپىت، ئەركاتەۋى ئى دىت ھەمەۋ شەۋىك دەترسەت ئەمەي ئەمەك دوۋبارە بېيىتەۋە و لە مېشكى شارۋەيدا ھەستى خۇيەكەم زانەن تۇمار نەپىت، پىۋىستە پوۋادەكە كەبۇ يەكەم چار پوۋەدەت پەناسانى و بەزۋى پەسەر مىندالەكە تىپەپىت وە ھەندىك بەنگەي واپەيتنەۋە بۇ مىندالەكە تالاي نەپىت بەھەستى خۇيەكەم زان و تاۋان و ئەگەر دوۋبارە سى بارە بومە ھەر بەھەمان شىۋە دايەكەكەۋ باۋكەكە پەفتارى لەگەندا بىكەن، بەلەم ئەگەر پوۋ بە بەردەۋام دەپىت ئى بىكۈلۈنەۋە تا بەتەۋى شارەۋى مۇكارەكانى دەپىن.

تەكنىكىكى نوۋى بۇ ئاشكرا كوردنى دەۋر

بەھۇي كاسىراس كەرىيەۋە

پۇزى چوارشەمە 2002/1/2 گۇڭارى (Nature) ي زانستى پلۇيكرەۋە كە زانا ئەمەريكەكان گەشەيان بە تەكنىكىكى نوۋى داۋە كە لە توانايدا ھەيە چاۋدېرى ھاتۇچۇي ئەم خۇيەنە كەمەي دەۋرى چاۋ بىكات، ئەۋىش بۇ ئاشكرا كوردنى دەۋر، كە دەكرىت لە فۇرەخەخەمە شۈيەنە قەرەبالغەكاندا كە پىۋىستە پاستى لە دەۋر جىياكاتەۋە بخرىتەكار.

لەم تاقىكرەۋە نوۋىيەنە زاناكان لە ماپو كلىنىك لە رۇجستى وىلايەتى مېنىسۇتا. گەشەيان پىداۋە بە بەكارمەننى كامىزايەكى توانا لەرەدەدەمە بۇ وىنەيەكى گەرمىي پوۋن و ئاشكراۋە تاكو پوۋى كەسەكە دەربىكات و دەمۋچاۋەكە بېيىرۈت لەكاتىكدا وەلەمى پىرسىار دەداتەۋە.

جىمىس لىن ي تۈزۈر دەلەت.. لە پوۋى تىۋىزىيەۋە لەم كەسانەي دەۋر كەن خۇيەن ھەۋزە بۇ ئاۋچەي چاۋيان دەپىننىت لەكاتىكدا كەسى بۇ گۇناۋ ھىمەنى دەمارى دەپارىزىت.

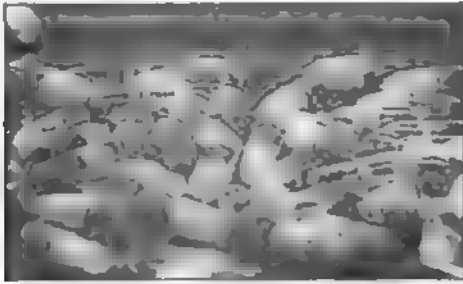
لە چەند ئەزمۇنىكدا كە بە ھەمەمەكى داۋا لە بېست كەس كرابوۋ چەقۇ لە مانىكانىك بەدەن تاكو بېست دۇلارى ئى بەدەن، پاشان خۇيان بىگۇناۋە بىسەلمەن. ئەم تەكنىكە ھەمان پەي كارىگەرەي تاقىكرەۋەكانى ئاشكرا كوردنى دەۋرەيان ھەيە كە ئىستى كارىان پىدەكرىت.

كامىزاي گەرمىي بەدىقەت وىنەي بە پىزەي 76% گۇناھبار و 80% بى گۇناھى گرتەۋە. ئەم كۈمەلە كۈتتۇرۇلكرابوۋن ھىچ زانىارىيەكى پىشەينەيان سەبارەت پە تاۋانە خەيالىيە نەبۋە.

زۇرچار تۈزۈنەۋە لەسەر پەناپىرەنە پەر ئامىرى ئاشكرا كوردنى دەۋر بۇ بەمىزكردنى ئاسايشى فۇرەخەخەكان ئەتەم دراۋە، بەلەم ئەم تەكنىكەۋىيەي ئىستى سەبارەت پە گۇپانكارىيە كەمانەي پەسەر دل و تىكپاي ھەناسەدان دەپستىتەۋە بە پالەپەستۋى خۇيەن و ئارەقكرەۋەۋە، كاتىكى زۇرى دەۋىت بۇ مامەلەكردنى زانىارىيەكان كە ئەمەش وادەكات بۇ ژمارەيەكى زۇر خەلك كارىگەرەي نەپىت.

قادر مېرخان

Internet



دەرمانە ھیۆرکەرەوهکان زیان بە گورچیلە ی ساغ ناگەیەنن

خاویڤن ئەکاتەرە، بێنیاڤ ئەم ئاستە لای (4٪) ی پیاوێکان بەرزبووبۆوه، بەلام ئاستی کرتینین لای (11.6٪) یان لێزم بووبۆوه. ئەم ئاکامەشەوه گەشتە ئەرە ی کە ھیچ پەییوەندییەک نییە لەنیوان بەکارهێنانی ھیۆرکەرەوهکان و ئاستی کرتینین لە خوێندا، یاخود ئاستی پاکی خوێن بەشیوەیەکی گشتی، ئەنانت لای ئەو پیاوانەش کە نزیکی (2500) ھەپیان زیاتر خواردووه، واتە بە رێژە ی سێ بۆ چوار ھەپ لە ھەفتە یەکدا.

زاناکان دەلێن ئەم ئاکامە لەلایەن پزیشک و نەخۆشەکانەرە وەک یەک دڵخۆشکەرە، ئەوانەدا کە ھیۆرکەرەوهکان لەبەرکارهێنانێکی ھاوسەنگدا زیان بە گورچیلە ی ئەو کەسانە ناگەیەنێت کە گورچیلە یان ساغە. ھەرچەندە ووتە بێژێک بەناوی سەدووقی تۆزینەرە ی نەخۆشییەکانی گورچیلە لە بریتانیا بە (BBC.online) ی پایگە یان کە ھەندێک لە ھیۆرکەرەوهکان بێجگە لە ئیسپرین و پاراستیۆل ئەوانە یە بێنە ھۆی ھەوکردنی کتۆپە ی گورچیلەکان، لەگەڵ ئەرە ی ئەم ھەوکردنە ھالەتیکی کەم و دەگمەنە، بەلام ھەریشە لە زیان ئەکات. ھەرەھا پوونی کردووه کە ئەو کەسانە ی نەخۆشی گورچیلە یان ھە یە لەکاتی خواردنی دەرمانە ھیۆرکەرەوهکاندا تووشی گرفت دەبن، ئەنانت ئەگەر ئەو بەکارهێنانەشیان بەدرێژایی چەندین سال بێت، ئەو ھەوای ئەم ھۆنکردنەوانە ووتە بێژە کە دانسی بەو ھەوای نا کە ئاکامی تۆزینەرەوهکان بەدڵخۆشکەر دادەنرێت، ھەرچەندە دیاریکراویشە.

نامۆژگاری بۆ ھەموو ئەوانە ی دەرمانی ھیۆرکەرەوه بەکار دەھێنن ئەرە یە کە ئەنیا لە کاتی زۆر پێویستدا پڕۆبکەنە خواردنی ئەو دەرمانانە، ئەو کەسانەش کە ناتەواوییەک لە گورچیلە یاندا ھە یە، دەبێت پێش خواردنی ھەر دەرمانێکی ھیۆرکەرەوه سەردانی پزیشک بکەن.

ئەھا ئە ھەد

زاناکان دەلێن دەرمانە ھیۆرکەرەوهکانی وەک ئیسپرین و پاراستیۆل ھیچ زیانیەک بە گورچیلە ی ساغ ناگەیەنن، لەم بارە یەوه پزیشکەکانی وولاتە یە کەرتووهکان چاودێری (11) کەسی ساغیان کرد کە بە درێژایی چوار ھە سال دەرمانە ھیۆرکەرەوهکانیان بەکارهێناوه ھیچ پەییوەندییەکی گرنگیان بەدی نەکرد کە ھەبێت لە نیوان بەکارهێنانی وەک ئیسپرین و پاراستیۆل یان دەرمانەکانی دژ بە ھەوکردن وەک ئابزۆپروٹین لەگەڵ ئەو زیانانە ی تووشی گورچیلە دێن.

تۆزینەرەوهکانی پێشوو گەشتەبوونە ئاکامی جیاوازی، ھەندێکیان لەو بڕوایەدا بوون بەکارهێنانی ھیۆرکەرەوهکان پەییوەندی ھە یە بە زیاد بوونی نەخۆشییەکانی گورچیلەوه، ئەکاتێکدا ھەندێکی دیکە نەگەشتەبوونە ئەم ئاکامە ی کە پەییوەندی ھەبێت لە نیوان بەکارهێنانی دەرمانەکان، بەتایبەتی ئەو دەرمانانە ی دژ ھەوکردن بەو ھەستانی گورچیلەوه، ئەمەش بە زۆری دوچاری ئەو کەسانە دەبێت کە ناتەواوییەک لە ئەرکی گورچیلە یاندا ھەبێت.

تۆزەرەوهکانی بەم ئاکامە گەشتوون دەلێن تا ئیستا ئەمە فراوانترین تۆزینەرە یە لەم بابەتەدا، ئەم تۆزینەرە یە بەلگە یەکی دڵخۆشکەرە ئەو ھەدا کە ھیچ پەییوەندییەک لەنیوان دەرمانە ھیۆرکەرەوهکان و ناتەواوییەکانی گورچیلەدا نییە. تیمی تۆزەرەوهکان دەستیان کرد بە پشکنینی سالانە ی ئەو پیاوانە ی لە تۆزینەرەوه کەدا بەشدارییان کردبوو، بە ئامانجی چاودێری کردنی گۆرانی یاری تەندروستیان و ئاستی مادە ی (کریتیڤین) کە دوا دەرەنجامی ئەو پڕۆتینە یە کە چەستە لە کۆتاییدا دەری دەدات.

بەزۆریش ئاستی کریتیڤین لە خوێنی ئەو کەسانەدا بەرز دەبێت کە ئەرکی گورچیلە یان تووشی ناتەواوی ھاووه. لەئێوە بەشدار بووه کەندا سەرنجیان لە ئاستی کریتیڤین و ئەو خیراییەدا کە بەھۆیەوه خوێن لەپێسی و ناتەواوییەکان

چۈنە ناو ئىنتەرنېتە ۋە؟

سەركەت پىنجىۋىنى

2-پاشان كلىك لەسەر لىستى Start بىكە، كە كەرتۈتە لاي چەپى شاشەكە، دىۋاي ئەۋەى كلىكت لەسەر كىرد لىستىك دەكرىتەۋە، تۈلەۋى بچۈرە سەر لىستى Program و لەۋىش Internet Explorer مە ئېزىرە، يان دەتوانىت لەجىياتى ئەنجامدانى ئەۋە مەۋو كىردارانە لەسەر شاشەكە دەپل



ئىستىقا تۈلەۋە مەۋە شاشەى كۆمپيۇتەرنى كىدا دانىشتۇۋىتە ۋاقت ۋە مەۋە ناۋانى چۈن كەشتىك لەناۋ تۈپى ئىنتەرنېتدە نەجام بەدەيت؟

نىگەرەن مەۋە مەلىنى مەن بەدەبەختە، بە پىچەۋەۋە تۈلەكەم مەنگاۋت بېرەۋە مەۋە ۋەكو عاشقىكى جىيەۋانى ئىنتەرنېت

كلىك لە پىتى ۋە بىكە.

گەشتۈۋىتە بەردەم ئەۋە شاشەى، ئىستىقا كاتى ئەۋە مەۋە خۇت بەمىۋىكى بەختدار لەقەلم بەدەيت، مەۋە ناۋانى بۇ؟

لەۋە ئەۋەى بەخۇندەۋەى ئەم مەنگاۋەى خۋارەۋە تۈش دىۋىتە رۈزى ئەۋە كەسانەى رۇۋانە ئىنتەرنېت بەكار دەۋىنەن.

ۋە ئەۋەى مەنگاۋەكانى بەكارمەنەۋە چۈنە ناۋ ئىنتەرنېت بخۋىنىتەۋە، پىۋىستە ئاگادارى ئەم خالانە يىت:

*مەرج نىيە تۈشۋارەۋىيەكى تەۋاۋت لە ۋەۋارى كۆمپيۇتەردە مەۋىتە ئىنجا بچىتە سەر ئىنتەرنېت، دالنىيە لەۋەى بەشارەۋىيەكى زۇر كەم دەتوانىت ئىنتەرنېت بەكاربەينىت.

*دەل مەۋە مەلىنى مەۋەى بەكارمەنەۋە ئىنتەرنېت ئاۋە، ۋەۋە بىكە ئىنتەرنېت لە يارى مەۋە پەۋرە ئاساترە.

ۋەۋەۋە لەگەلمە بە تا بە ۋەۋە رىكۋىپىكى ئەۋەى پىۋىستە لەسەر ئىنتەرنېت جىيەجىنى بىكەيت:

1-سەرەقا كۆمپيۇتەركەت دابگىسىنە ۋەۋەۋەى بە تا شاشەكە بەجۋانى دەردەكەۋىتە ۋەۋەۋەكانى دىۋە بەردەم.

3-پاش ئەنجامدانى ئەۋە كىردارانە، بەرنامەى Internet Explorer ۋەۋە دۈۋەۋەى ئىنتەرنېت دەكرىتەۋە، لە ناۋىدا لىستىك مەۋە بەۋەى Address بچۈرە سەر ئەۋە لىستە، كە پىكەۋەۋە لەكەشەۋەكى سىۋىۋە لە ناۋىدا ناۋىشەۋەكى بەۋەۋەۋەى خۇت بىۋەۋە، بۇ ئەۋەۋە ئەم ناۋىشەۋەى خۋارەۋەۋەۋە: www.azzaman.com، پاشان ئىنتەرنېت بە.

4-دەۋىنىت لەۋەۋەى چەمە چىكەۋەكى كەمە پۇرۇنامەى azzaman لەندەنى دىۋە بەردەم، بۇ ئەۋەۋە تۈلەۋە چەۋتى ئەۋە رۇۋنامەۋە دەۋىت، بۇ ئەم مەۋەستە كلىك لەسەر لاپەۋەى چەۋت بە.

5-دەۋەى ئەۋەى لاپەۋەى چەۋتە خۋىندەۋە يان كۆۋىت كىرد، بەۋەى ئايكۋەى Back ۋەۋە دەچىتەۋە سەر كىردارەكانى پىشۋە، ۋەۋە دەگەۋىتەۋە بۇ دەۋە، ئەگەر ئەۋە ئايكۋە لەسەر شاشەكە نەۋە ئەۋە زۇر ئاسانە بچۈرە سەر لىستى View، لەۋەى Go مەۋەۋە لەۋەۋە كلىك لەسەر Back بە. مەۋە لەۋەۋە Forward مەۋە، بەپىچەۋەۋەى Back كار دەكات.

بەرنامە دۇرۇمى ئىنتېرنېت

(Internet explorer)

ھەممۇ ئۇفيسەكانى بەرنامە (Internet explorer) لەلەين كۇمپانىيە (Microsoft) ئەمىرىكىيە دىوسىتو دابەش كراون، ئەم بەرنامە لە پىناو خەمەتگوزارى كارىدن بە تۇپى ئىنتېرنېت خولقىنراو.

دەيان سىفەتى باش لەو بەرنامەدە بەدى دەكرىت، لەوانە بەكار ھىئانى HTML ۋە دانانى ئامرازو ھۆكارى گەياندى پىشكەتو لە پىناو ھەمەمكرىنى پىداويستى شەخسىي پىشەيەكاندا، ھەروەھا لە رىگەيە نامە نامەكارى دەنگى وىنەيى ئەنجام دەكرىت، ئەمە جگە لە دەيان كارو خەمەتگوزارى دى.

بۇ ئەو زىاتر لەم بەرنامە گىرگە بگەيت، ۋا چاكە مېنىو ئامرازەكانى ناو شارەزا بىت، گە ئەمانە:

File بە ھەمان شىوئە بەرنامە (Word)، كاتىك كلىك لەسەر مېنىو فايل دەكرىت ئەم ئامرازەت بۇ دەردەكرىت:

كرىنەو پەرىەكى نوئى: New

كرىنەو لاپەرەكانى پىشور: Open

ھەنگرىنى فايلەكان Saveas& Save

ئامانەكرىنى لاپەرەكە: Page setup

چاپكرىن: Print

پىشاندىان: Print Preview

ناردن: SEND

ۋەرگىرتن ۋە خەزىنكرىن لە فولدەرى تايبەتدا Import and export

export

تايبەتەندىەكان: Properties

نەبورنى ھىل: Work offline

داخستىن: Close

Edit/ ئەم ئامرازە دەيىنىت:

لابرىن: Cut

كۆپىكرىن: Copy

دانانەو: Paste

دۇزىنەو (onthispage) Find

View/ تايىدا ئەم ئامرازە دەيىنىتەو:

شرىتى ئامرازەكان Toolbars

شرىتى دۇزەرەو Explorer bar

رۇشتىن بەرەو: Got o

ۋەستاندن Stop

پىداچوونەو (چاوكىزانەو) Refresh

گەورەكرىنى قەبارە نووسىن Text size

داونلوڧى ئەو فۇنتانە دەكات كە تىمانە ENCODING

بە دەستھاتو Source

شاشەكە بە گەرەيى Full screen

Favorites/ لەنار مېنىو (پەسەندەكان) دا ئەم ئامرازە

ھەيە:

دانانى پەسەندىكرەكان Addto favorites

دانانى پەسەندىكرەكان ۋە كرىدىان بە شەخسى، ئەويش

بەھۇ دانانى پاسۇردەكانەو Organize favorites

Tools/ لىرەدا ئەمانە بەرچاوان دەكرىن:

نامە ھەوالەكان Mail andnews

دانانى شوئىن لەسەر شاشە Synch ronize

ئاپدەيتى وىندۇز Windows update

پەيامبەرى ياهو yahoo messenger

خەمەتگوزارى پەيامبەرى م.س.ن. Man messenger

Service

بىيىنى ئەو كلىنەرەنى پەيوەستەبە صايتەكانەو Show

relate Links

ئۇپشەكانى ئىنتېرنېت Internet Options

Help/ مېنىو (يارمەتيدان).

* سەرلۇسەرى روژنامە (ئىنتېرنېت)



جەنگى فلۇرىد

پەرچەلى

تارا جمال قزان

كەلەم دىيىپىدا لە (كەندە) ئەنجامدرا دەرىخىست كە زۆرىيەى ئەمىندالانى خاۋەن ددانى ساغۇ باشىن سەر بىر ئاۋچانەن كە فلۇر بەكارناھىن، سەرۋەما (بىر) دەلىت: ئەم ئىسارە كەندەيانە دلدنپامان دەكەن كە سىاغى ددان بۇ فلۇرىد ناگەرپتەۋە، بەلكى پەيۋەندى بە پاراسىتى تەندروسىتى باشىرى ددان و باشى جۇرى خۇراكمە ھەيە.

بە چارپۇشىنىش لە مۇكارەكانى ھەردوۋ لايىمى ناكۇكىكە لە وولتە يەگىرتوۋمەكانى ئەمەرىكادا، لەراستىدا فلۇرىد تايپەتەندى ۋاى ھەيە كەمەيەى گىرنگى پىندەن، چۈنكە فلۇرىد بىرىتپە لە دارىژراۋىكى ئايۋنى يان بارگەمگراۋ بەكارەپا لەسەر توخسى فلۇر (F) ھىزىكى گەمەۋە ئەلەكترۇنى توخمەكانى دىكە بۇلاى خۇى پادەكىشىت، تارادەپەكەش بەدەگمەن دەتوانىست فلۇرىد بەپروۋنى دەست بەگەۋىت.

بە پىچەرانەشەۋە فلۇر بەپەرۋشەۋە لەگەل گەزى ھايدىرۇچىن و كالىسىۋم ھەندىك مادەى دىكەدا يەك دەگىرت، كاتىكىش كە فلۇرىد (يان ھىدروفلورىك HF) دەچىتە ئاۋ لەشى مۇلەۋە لەۋىۋە دەچىت بۇ ئەمى ددانانەى كە تازە گەشەدەكەن و چىگەى ئەم گەردىلانەش دەگىرتەۋە كە كەمتر كارلىك دەكەن ۋەك سۇدىۋم پۇتاسىۋم لەبەشى خوارمەۋە مىنەى ددان دا، پەيۋەندى گەردىلەكانىش كە بەمۇى مادە ئۆپكەۋە دروست دەبىت زۆر لە پەيۋەندى ئەم توخمانە بەھىزترە كە چىگايان گىرتەۋە، ئەمەش دەبىتە ھۇى زىاتر بەھىزبۇۋنى ددان.

كاتىك گەشەكەندى ددانىش تەۋا دەبىت، فلۇرىد لەسەر پاراسىتى بەھىزى ددانەكان بەردەۋام دەبىت، ئەمەش لەرىى ھاندانى سەرلەنۋى دروستكەندەۋەى كاتىزايى ددانەكە بەر لەۋەى بگاۋە قۇناغى ھەلۋەرىن و كۇر بۇۋن.

بەكارەئىنانى فلۇرىد لە ئاۋى خواردەمەۋە ھەپىرەكانى ددان دا زىاتر دەبىت، ئەمە ھاۋكات لەگەل زۆرىۋىنى ناكۇكى لەسەر دىيارىكەندى سىۋدەكانى و ئاسىتى مەترسىيەكانى دا دىتە كاپەۋە.

كەمتر لە نىۋ سەدە بەماۋەيەكى كەم، ھەندىك لە ھۆكۈمەتەنى ۋىلايەتە ئەمەرىكەكان فلۇرى ئاۋى خواردەمەۋەى گىشتى يان بەسەر شارەۋانىيەكاندا سەپاند (ۋاتە مادەى فلۇرىدىان لەئاۋ ئاۋى خواردەمەۋەدا زىاد كەرد) بەنامانجى بەھىزكەندى ددانى دانىشتەۋان و كەم كەردەمەۋەى پىزەى كۇرۋىۋون تىيادا، ئەم بىرپارەش لەكاتى خۇى دا ھىچ كىشەيەكى نەۋرۇند، بەلام لەگەل تىپەرىنى كات و لەگەل ئاشكرا بۇۋنى ئەۋەى كە فلۇرىد شانەبەشەنى سىۋدەكانى كارىگەرى خراپىشى ھەيە، كىشەمەكان سەپارەت بەم مەسەلەيە سەريان ھەلدا.

بە ھەرحال ئەم ئامارەى لەم دىيىپىدا (پەيماڭگى نىشتەمانى ئەمەرىكى بۇ تۇزىنەۋەكانى ددان) ئەنجامىدا، بۇۋە ھۇى زىاد بۇۋنى ئاستى ئەم ناكۇكىكە، چۈنكە ئالى كەردەۋەكە ئاشكراى كەرد كەلە (50%) ى خۇندىكارانى خۇندىلەنگەكان ئەمۇ خاۋەنى ددانى ساغۇ و كۇرۋىان نىيە، ئەمە لەبەرامبەر لە (28%) ى سەرەتايى سالاى ھەفتاكان كاتىك كە ئامارەى شارو شارۋچەكەكان ئەۋانەى پەنايان دەپەردە بەر فلۇرى ئاۋ بەنىۋەى ئامارەى ئەمۇ يەكسان بۇ. ھەروەھا ئامارەكە دەرى خىست كە ئەمۇ تەنەت ددانە نەخۇشەكانىش كەمتر كۇرۋىان ھەيە (دىسكەۋىر 89/7).

بەلام لە نۆرۋەمەنى فلۇرىدى ئاۋى گىشتى، لەسەر ھەموشىيەنەۋە (سۇزان بىر) سەرۋىكى ((بىنكەى كاروبارى تەندروسىتى)) كە ((رېكخراۋىكى تايپەتە لەئاستىكى مىللىدا بۇ لاپرىدى فلۇر) دامەزراۋە، ۋا دەبىن كە ئەم ئامارەنى لە ئامارەكەدا خراۋەتە پۇ ھەلەن، بەتايپەتى ئەم تۇزىنەۋەيەى

((بۈيۈك دىكەي فلۇر))

بەلام كىشەكە خۇي لەردە دەپىنىت، كە ئەگەر بەشىكى زۇر لە فلۇرىد تىكەلى مەدەي دىكە بىرلىت، ئەمە دەتوانىت بىيىتە ھۇي بارىك كە بە ((دەردى فلۇرى)) يان زەھراوى بوون بە فلۇرى ددانى DENTAL FLUOROSIS ئاۋ دەپىنىت، ئەمەش لەبەر ئەمەي تەختى پووى ددان زىرو ئاپىك دەپىنىت، وىراي ئەمەي كە ھىچ كەسىكىش بەتەمەۋى ھۇكارى ئەمە نازانىت، پىشپىنى واپە كە فلۇرىد شىۋە پىكەتەي بەشەكانى مادە تىكەلەرەكەي دەگۈرپىت لە ئەنجامدا دەپىتە ھۇي گۇرپىنكارى ھارچەش لە ھەمان مادەدا، ھەرەھا ئەمە ددانەش كەبىرى فلۇرىدى زۆرپىت رەنگى دەگۈرپىت، ئەمەش لە ئەنجامى كىارلىكى ئايۇنە كەلەگەل گىزى ئۆكسىجىنى دەرو بەرىدا.

بەلام كىشەكە ھەر لەم ئاستەدا ئاۋەستىتەمە، زۇرى فلۇرىدىش لەۋانەيە بىيىتە ھۇي زىان گەياندىن بە ئىسكى لەش (ئەمە جگە لەدەدەكانىش) ئەمەش لەۋانەيە بىيىتە ھۇي توش بوونى ((دەردى ئىسكى فلۇر)) (SKELETAL FLUOROSIS) كە برىتتە لە تىكچونى بارى ئىسكە لەنەنجامىشدا دەپىتە ھۇي ئازارى وا كە لە ئازارى ھەمەردى جۈمگەكان دەچىتە لەۋانەشە بىيىتە ھۇي پەك كەوتنى جوۋلە.

لايەنگرانى بەكارھىنانى فلۇرىدىش وا دەپىنىن ئەمە ئاۋەي كە فلۇرىدى كەمى تىدەكرىت دەتوانىت بىيىتە ھۇي چارەسەر.

لەرستىش دا (ياساي ئەمەرىكى) لەسەرەتادا دەقەكەي رىزەيەك بوو كە لە بەشىك يەك مىلۇنى زىاتر نەبىت.

بەلام بەپەلە چەند وىلايەتەك ئاشكرىيان كىد كە رىزەيە فلۇرىدى سىرۋىتى لەئاۋدا دوو ئەمەندە يان پىتر لەم رىزەيە زىاترە، لەبەر ئەمە لە ياساي فېدرالى دا ئەمە رىزەيە بۇ (چوار بەش لە مىلۇنىك دا) بەرزكرايەۋە، ئەمەش لەبىرى دىبارى كىردنى فلۇرىدى زىادە لەمە شۇندەدا كە ھەيە.

دورمانى فلۇرىش دەللىن لەمە كاتەمەي سىفەتە باشەكانى فلۇرىد راگەيەندەرەۋە، لەبازاپەكاندا ئەمە جۇرە مادانە دەقۇشرىت كە پارىزگارى ددان دەكەن، ۋەك دەرمەنى پاك كىردنەمەي ددان مەدەي شىتتى ئەمە، كە بىرىكى زۇر فلۇرىدىان تىدەيە. ھەرەھا پىزىشكەكانى ددانىش دەرمەنى وا بەنەخۇشەكانىيان دەدەن كە فلۇرىدى زۇرىيان تىدەيىت بۇ داپۇشىنى ددان يان پاراستىنى.



ئەمانە ھەمەۋى جگە لەمە فلۇرىدە سىرۋىتىەي كە لەگۈشتە سەۋزەمە مەۋەدا ھەيە، ئەمەش ئەمە دەپەخشىت، كە ھاۋولاتى ئەمەرىكى لەپىتى ئاۋى خواردەنەمەۋە بىرىكى زۇر لە فلۇرىد ۋەردەكرىت كە لەۋانەيە پىۋىستى پىتى نەبىتە زىانىشى ھەبىت. لىرەدا دورمانى فلۇرىد ئەمە پىرسىيارە دەكەن (ئايا حكومەت ماقى ئەمەي ھەيە ھاۋلاتىيان بىن رەزەمەندى خۇيان چارەسەر بىكات، ئەمە لەگەل ئەمەي كە لەگەل ئەمە چارەسەرەدا زىانىيان پىن بگەيەنىت؟) ئەمانەش لەسەرەۋە ھەمەۋىشەنە (سوزان بىر) وا دەپىنىن كە ئەگەر زىان بەتەنھا يەك ھاۋولاتىش بىكات، ئەمە ھۇكارىكى تەۋاۋە تا وا لە حكومەت بىكرىت پىرۇمەكانى فلۇركىردى ئاۋ پابىكرىت.

بەلام حكومەت پاپۇچوۋىكى لىكەي ھەيە، (جون سمول) لە ((پەيمانگى نىشتەمانى تۆزىنەۋەكانى ددان)) دا دەلىت: ((دەردى ئىسكى فلۇرىد)) جگە لە كىشەيەكى نىمچە شاز لە ۋولاتە يەكگرتەۋەكانى ئەمەرىكا دا ھىچى دىكەنەيە. سەرچاۋە پىزىشكەكانىش لەسەرەتاي ئەمە سەدەيە زىاتر لە دەركەوتنى پىنچ يان شەش لەم بارەيان پانەگەياندە.

ئەمە جگە لەمە بىرە فلۇرىدەي كە ئەۋانەيە بىيىتە ھۇي دەردىكى گەۋرەتر لەمەۋرە فلۇرىدەي لەمەۋى خواردەنەمەۋە ھەيە.

بەلام ((دەزگاي پاراستىنى ژىنگەي ئەمەرىكى)) وا دەپىنىت كە (دەردى ددانى فلۇرى) بەكىشەيەكى تەندروستى ئازمىردىت بەلكو كىشەيەكى جۈانكارىە، ھەرەھا (چاكلين وارن) لە ((ئەنجۈمەنى بەرگى لەمەدە سىرۋىتىەكان دا) ھەۋلەدەت بەچاۋىكى كەمىك بىن لاين پىۋاننىتە ئاكۇكىەكە، لەم بارەيەمە دەلىت: ((ئەييارى فلۇرىد دەيانەۋىت ئەنجامى ھەمەۋە كىشەيەكى تەندروستى بگىرەنەۋە بۇ فلۇرىد، لەلايەكى دىكەۋە، دەزگا پىزىشكى و ياسايەكان زىاتر بەم بىرۇكەيەۋە پاپەند بوون، بەئاستىكى وا كە ۋورۇۋاندنى كىشەكە تاۋى توى كىردنى ئەمە مەسەلەيە قىۋول ئاكەن. ئەمەي جىنى سەر سورمانىشە ئاستى (بىن بايەتى زانستىيە) لەمە ھەۋلىستەدا. چۈنكە ئەمە دەزگايانە ۋەك ئەمەۋان كە بلىن ئايانەۋىت ھىچ كەسىك مېشكە بىرى بەرستىكەنەۋە بىشۋىنىت، ئەمەش ئەۋە نىيە كە زانست ھەمەشە داۋاي دەكاتا تا ئىستاش ئەمە جەنگە ھەر بەردەۋامەۋە لەمەش دەچىت ماۋەيەكى زۇرتىر نۇرۇ بەكىشەيت.

Internet

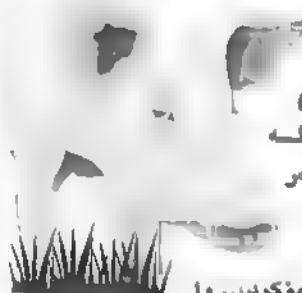
روسيا دەجىتتە جىھانى كۆنكردنەۋە

جمال عارف

لەۋرەزى ھاۋىنى رابىردودا ... ھۆكۈمەتى روسىيە
پېرۇزە بېيارىكى مۇركىد كە لەرئىمە بەشىۋەيەكى
كاتى قەدەغەي كۆنكردىنى مۇرۇف
دەكات. ئەگەر ھاۋى پەرلەمانىش ئەم
رىكوتتەمەيە مۇر بىكات... ئەۋا سەرىھەم
تاقى كىرەنەۋەكان لەزانستى بۇماۋەيىدا لە
ماۋەي پېنچ سال داۋ لەخاكى روسيادا بەسەر
گىيانەۋەردا دەكرىت.

ئەۋا پىسپۇرەنەش كە لە ۋەزارەتى
زانستى تەكنۇلۇژىيادان ئەم پېرۇزە بېيارەيان مۇركىد... ۋا
دەبىيىن كە ئەمە تەنھا لەمەرۋەۋەندى زانايانى پوس دەبىيت...
بىرۋاشيان بەم جۇرمە: ھەرچەندە لەتاقىكرەنەۋەكانى كۆن
كردىنى گىيانەۋەردا پەلەبىكرىت... ئەۋا زىاترماۋە دەبىيت بۇ
پەلەكرىتى زۇر لەدەستپىكرىدن بەككۆنكردىنى مۇرۇف.
ئەم پېرۇزەيەش تەنھا قەدەغەكرىدى كۆنكردىنى مۇرۇف
پېشنىار ئاكات... پەلەكۋە ھەناردەكرىدى بەرمەمەتەنى
كۆرپەلەي مۇرۇقىش پېشنىار دەكات ئەگەر كۆنكراۋبىت.
ھۆكۈمەتى روسىيە بەم جۇرە لەۋارى كۆنكردىن دا...
لەسەر ھىلى ۋولتە پېشكەۋەۋەكاندا دەۋات، ھەروەھا
ھۆكۈمەتى مۇسكۇ پايەندى خۇي بە پەيمانىكى
نىۋەدەۋلەتەۋە كىرە... بۇ قەدەغەي كۆنكردىنى مۇرۇف، ئەمەش
لەچۈرچىۋەي پەيمانى ئەنجۈمەنى ئەۋرۈپىدا ھات دەربارەي
مافەكانى مۇرۇف، زۆرەي دەۋلەتە ئەۋرۈپىيەكانى دىكەش
كۆنكردىنى مۇرۇقيان قەدەغە كىرەۋە.

لەگەل ئەمەشدا ئاكۇكى زۇر لەۋاۋا يۇچۈۋەكانى
كۆمەلگەي روسىيەدا دەردەكەۋىت... تەننەت لە كۆمەلى
زانايانىش دا، بەرامبەر بە تاقىكرەنەۋە لە ۋارى كۆنكردىن
كارىگەرىشى لەسەر مۇرۇف.



ۋەزارەتى زانستى تەكنۇلۇژىيە ئامازەي بەۋە داۋە
كەيەكەمىن كۆنكردىن لە روسىيە بەر لە (20) سال
لەمەۋەر روى داۋە.

زانايانى سەنتەرى بايۋتەكنۇلۇژىيە لە
مۇسكۇ... ماۋەي پېنچ سالە سەرقالى
كاركرىدىن ئەم تۇزىنەۋەندەۋا لە سالى (1997)
يەشەۋە بەسەر كەۋەۋىي كۆرپەلەي كەۋىشك
كۆن دەكەن ۋىستاش سەرقالى تاقىكرەنەۋە
بۇ كۆنكردىنى كۆرەكە، بەم پېنچ ئىستازانكان
سەرقالى كۆنكردىنى كۆرەكەيەكەن لەۋاكى
خانەيەكى جەستەي كە پېن لە كۆمۇسۇمى تەۋاۋا لەپىست
يان جگەرى گىيانەۋەرىكى دىكەۋە ۋەركىراۋە دەيخەنە ناۋ
ناۋكى ھىلگەيەكى مېۋە.

بەسەر كەۋەتى ئەم تاقىكرەنەۋەيەش ھىلگەدەنەكە
گەشەدەكات... دەبىيت بە كۆرپەلەۋ دەخىتە ناۋ مىندالدىنى
دايگەۋە. ئەگەر زانا بايۋلۇژىيەكانىش پارەي تەۋاۋى
تاقىكرەنەۋەگەيان دەست كەۋىت، ئەۋا كۆرەكە
سەرسۈپەنەرە كەۋەۋەيە پاش ماۋەي يەك سالخىۋ لەدايكە
بىتەۋ لەۋەنەشە زانايان لەمەرە كۆرەكەي باش ۋە بەرمەم
ھىنەرى ئى پەيدا بىكەن.

زانا روسىيەكانىش... ئىستازان سەنتەرمەكان سەلەنۋى
بەرمەم ھىنەن ۋانستى بۇ ماۋەي لەشارى (سوتچى)
باشۋى روسيادا... لەگەل زانا ئەمەرىكەكاندا سەرقالى
كۆنكردىنى ئەۋا مەيموۋانەن كە لە مۇرۇف لەچەن.

سەۋكى سەنتەرى داۋىد برونچىر ۋوتى: ((تا ئەم ساتە
لامان گرەنە كە پېن لە ئەنجامدا چىمان دەست دەكرىت،
چۈنكە تا ئىستازان يەكەمىن تاقىكرەنەۋەداين، ھەروەھا ۋوتى
پىكەپىنانى كۆنكردىنى بۇماۋەيى لە مەيموۋى ۋادا كە لە

قورقوشم پېرېيون خېراتر دەكات

بەپئى توئىزىنەۋىيەكى نوئى كە لە گۇفارى
Neurology ي تايبەت بىلەن دەمارەكاندا
بلاۋىراۋەتەۋە، دەرگەتۈۋە كە خۇدانەبەر ماددەى
قورقوشم لەكاتى ئىشكرىندا دەپىتە ھەۋى
لاۋىكرىنى يادەۋەرى و تواناى فېرېيون، بەپئى
توئىزىنەۋەكە كە لەزانكۇى (چۇن ھۆيكتەرى)
ويلايەتى (مىرىلاند)ى ئەمەرىكىيدا ئەنجامدراۋە،
ئەۋ قورقوشمەى كەبەر كرىكارەكان كەۋتۈۋە
لەچەند سالى پامېرودا بەئەندازەى (5 سال)
لەتەمەنى ئەۋانەى بىرئۆتە پىشەۋە، چۈنكە
دەماخىيان بەپىرى ئەۋ مادەيە پېرېۋە، توئىزىنەۋەكە
لەسەر (535) كرىكار ئەنجام دراۋە كە ماۋەى
(8سال) لەيەككە لەكارگە كىمىيەكاندا كارىيان
كرىۋە كە ماددەى قورقوشمى تىادا بەكارەندراۋە،
ئەۋىشەشەشەيان بەجىشەشتۈۋە لە (16) سال
لەمەۋىرەۋە ماۋەى (4 سالىش) بەۋاداپچوۋىيان
لەسەركرارە، ئىنجا بەراۋوردكران لەگەن (118)
كەسى دىكەدا لە ھەمان ئاۋچە، كە بەر ئەۋمادەيە
ئەكەۋتۈۋەن لەئەنجامدا دەرگەتۈۋە كە
جىۋازىيەكى زۇر ھەيە لەنتۈۋان ئەۋانەى بەرەمادەكە
كەۋتۈۋەن ئەۋانەى بەرى ئەكەۋتۈۋەن لەپۈۋى
تواناى زاكەرۋە فېرېيونىيان و تواناى بىنن و
بىستنىشەيان. سەرپەرشتىارى توئىزىنەۋەكە دىكتۇر
(بىران شۋارتن) دەپىتە: ھەرچەندە بېرى قورقوشم
زىاد بىكات لاى ئەۋكەسانەى بىريان دەكەۋىت
ئەۋەندەش تواناى دەماخىيان كەم دەكات و
كارىگەرى ئەۋ قورقوشمە بەشۋەيەكى وورە
ۋورەپى نەردەكەۋىت لەسەر لەش و، كارىگەرى
زۇر خراپىشى ھەيە لەسەر كۆنەندامى دەمار،
ھەۋەھا ئەۋ قورقوشمەى لە كارگەكانەرە دەرەچەن
يان لەرىگەى ئاۋۋە يان لەرىگەى
ھەۋۋە بلاۋەبەنەۋە.

جۋان مەمەد رەۋوف

Internet

مروء بېجىت زۇر بەلامەتەۋە گرانە.. بەلام ئەگەر ئەمەمان بۇ
بىگۈنچىت ئەۋا دەۋانزىت ھەمان پىگا لە جىھانى مروء دا
ۋەك چارەسەرىك بۇ زۇرەى ئەخۇشەيەكان بەكارىيىت)) بەلام
ئىسقا لەپوسىادا تواناى كۆنكرىنى مروء نىيە ئەمەش
بەپئى پاگەياندىنى يەككە لەبەزۋىيەرانى بەرنامەى روسى
(جىنۇمى مروء) ئەكەسەندەر زىلېتىن.. چۈنكە پىۋىستى بە
شارەزەيى و كارامەى تەۋاى زانايان و پىداۋىستى گرانەھاۋ
مەرجى تايبەتى چاندنى خانەكان ھەيە.

زاناسا روسىيەكە ئەيارى كۆنكرىنى مروءە سەۋكى
سەنتەرى زانستى بەرنامەى نەتەۋەيى (جىنۇمى مروء) لىف
كىسپىلېۋف دەپىتە: ئەم بىرۋەكەيە بەلامەۋە ۋەك بىۋلۇزىيەكى
دەرە سۈۋىشتى ۋايە، چۈنكە ھەۋۋە كىدارىكى پەرەسەندەن و
سەركەرتەن لەسەر يەكەۋى جىنۇمەكانى جىۋاز بەندەۋ
جۇۋاۋ جۇرى و تىكەلى دروست دەكات.. ئەگەر جىنۇم
بەكار بەپىن ئەۋا ئەمە سەرجەم كەم كۆپەكانى ناۋى
دوبارە دەكاتەۋە جارىكى دىكەش زاناکان نەۋەى نوئى و
باشتر لەپىشەۋىيان دەست ناكەۋىت.. بەلكو كۆنكرارۋىيان
دەست دەكەۋىت.

كىسپىلى ۋفېش بەتەۋاى لايەنگەرى پىرۇۋە بېيارى
حكۈمەتى روسى كىرد دەرپارەى قەدەغەكرىنى كۆنكرىنى
بەشۋەيەكى كاتى.

ئەم زانايە ۋوتى: گرنە پى لە ھەۋلى ھەندىك زانايان
بىگىرىت كەداۋى يارمەتى زۇر دەكەن، ئەمە ئەگەر لە
دەۋلەتەۋە بىت يان لە كەرتى تايبەتەۋە بىت، لەپىناۋ
پىشەختى و ئەنجامدانى ئەۋ پىرۇزانەى كە ئامانجەكانىيان
ناديارە... پىرۇۋە بىرپارەكەش ئەركارە زانستىانە قەدەغە ناكات
كە بەخانە ئەندامىيەكانى كۆپەلەى مروءەۋە بەندەن و
پاشانىش دىنى كۆنكرىنى گىانەۋەران ئاراستە ناكىرت.

(پىۋوشقەشنىكى) ۋەزىرى تەندروستى روسى و پىزىشكى
بەناۋىيانكى ئەخۇشەيەكانى دىل... پى بەرامبەر بەمەسەلەكە
دەپىرى و ۋوتى: ((پىزىشكى لە چاندنى ئەندامەكان دا
پىۋىستى زۇرى بە ئەندامى ئەۋ كەسانە ھەيە
كە خۇبەخش دەكەن)).

بەلام جارىيان پىزىشكى پىۋىپىۋى بەرگىرەك دەپىتەۋە
لەۋانەى كە ئەندامى كەس و كارەكانىيان دەبەخشەن و تەناتە
لەبارى ئاينىشەۋە. بەلام ئەۋ تاقىكرىنەۋانەى لەۋارى
كۆنكرىن دا دەرگىن جگە لە دەستىۋەردانى يەكەم ئەپىت بۇ
كىشەكە ھىچى دىكە نىيە.

ۋاتى تەنھا كۆنكرىن ئابەخشىت، بەلكو چاندنى
خانەكانىش، ھەۋەھا ۋوتى لە لىنۇرگەكەم دا كە لە (سان
پەرس بۇرگە) پىسپۇزان لە چاندنى خانەى پىست و خانەى
شانەكانى دىل دا كاردەكەن. لەۋانەشە ماۋە بىدات بە چاندنى
گورچىلە يان دىلى نەستكرە. كارىكى ئاپەۋاشە ئەم جۇرە
تۆزىنەۋانە قەدەغە بىكرىن، چۈنكە خۋاى گەۋرە مېھرەبان
بەرنامەى لىكۆلىتەۋە توئىزىنەۋە تاقىكرىنەۋەى تىادا
دروست كرىۋىن.

چارەسەرلى شىرپەنجە بە فىل ليكردن

بەلۇم تۇزەكلى تىمەكەى دىكتۇرە كىس دانىيەك لەھۇكارى چالاك كەرى ئەم جىنەيان بە جىنكى دىكەو بەست كە پىنى دەلئىن nitroductase و بەرنەجامىش ئەوئە كە خانەكە- ئەم جىنەى دوايى چالاك دەكات كە بەچارەسەرىكى چالاكى شىرپەنجە دانەنرئىت، بەى حسابەى وا دەزانئىت كە ئەو جىنەكەى پىنشورە واتە (telomerase) بەمەش بەرەو مردن دەچئت.

كارى nitroductase بەندە بە گۇرانى بۇ دەرمانى CB1954، كە لە بارە سروسىتەكاندا زيان بەخش نىە، وە دەگۇرئىت بۇ مانەيەكى زەھرو خانە شىرپەنجەكان بە خىرايى لەتار دەبات،

ھەرچى خانە ناشىرپەنجەكان ھەيە. ناتوان جىنى telomerase چالاك بىكەن لەبەر ئەو بەساعى دەمىننەو. چونكە كاريان ئى ناكات. چارەسەرىكى گونجاو:

سەرىكى تىمەكە دىكتۇرە كىس دەلئىت: ئىمە زۇر بەلئزانىو قەناعەت بە خانە شىرپەنجەكان دەكەين بۇ ئەوئە جىنى telomerase چالاك بىكەن كە پىنويسىتە بۇ بەردەوامى ژيانان، بەلۇم لە راستىدا ئەوان

جىنكى دىكە چالاك دەكەن كە دەپئتە ھۇى كوشىتىان... پروفىسۇر نىك لىموشىن لە سەنتەرى ئىمپىريال بۇ تۇزىنەوئە شىرپەنجە دەلئىت ئەم تۇزىنەوئە سەرىكى تىمەكە پۇزەتئەنەيە لە چارەسەرى جىنىدا كە لە لىنئۇرگە پزىشكىەكاندا ئەنجام بەرئت.

ھەرەھا دەلئىت: "بەكارمىنانى جىنى telomerase، كاريكى پىر بايەخە پىنويسىتە ھەنگاوى داھاتو بۇ ئەوئەيت كە توانا لە لىدانى خانە شىرپەنجەكان بەشىئەوئەكى ھەلئارەدەيى بئت"

پروفىسۇر لىموشىن لەس بەروايەدەيە كە چارەسەر بە جىنەكان ژيانى زۇرەي نەخۇشانى شىرپەنجە لە پاشەپۇزدا دەپارئىزئت.

تىمىكى زانستى لە زانكۇى گلاسكۇى بەرىتانى كار دەكەن بۇ پەردەن بە چارەسەرىكى جىنى شىرپەنجە، كە بەندە بەفىل ئى كردنى خانە شىرپەنجەكان تاوايان ئى دەكەن خۇيان لەناوئەرن.

ئەم تەكنىكە چارەسازە نوئىە، كە كاريگەرىكەى لە ھەموو جۇرەكانى شىرپەنجەدا دەرگەوتو، بەيەككە لە دەستكەوتە چاوەپوان كراوەكان لە جەنگى پووبەپو بوئەوئەى ئەم نەخۇشە گرانە دانەنرئىت.

تىمە زانستىكە كە لە ھەلمەتى تۇزىنەوئە شىرپەنجەو پارەى بۇ دايىن دەكرئىت، دەلئىت:

چارەسەرى جىنى مەبەستى تەنھا لە خانە شىرپەنجەكانە بى ئەوئە زيان بە خانە ساغەكان بگەيەنئت.

و سەرىكى تىمەكە دىكتۇرە نىكۇل كىس دەلئىت، س بەروى زۇرە بەنەگەرى ئەوئە ئەم تۇزىنەوئە ھەموو جۇرەكانى شىرپەنجە بگىرتەو. گەشپىنى:

دىكتۇرە كىس دەلئىت: سىستەمە ليكچەوكانى چارەسەر لەوئەپنىش تۇزىنەوئەيان لەسەر كراو بەلۇم تىمەكەى

پىشكەوتنىكى گەورەى بەدەست ھىنا بە وئە لە باسى تىورىيەو چۆتە بواری جىبەجىن كردن و چارەسەر كوشىتى خانە شىرپەنجەكان بەشىئەى چالاك.

ھەرەھا ووتى تىمەكەى توانىوئەتى شىئەى فىل كردن لە خانە شىرپەنجەكان بەھۇى جىنەكانەو بگىرتەبەر، بەمانايەكى دى گەياندىان بە مردن بى ئەوئە ھىچ زيانىك بە خانە ساغەكان بگەيەن. سەرىكى تىمەكە بەردەوام بوو ووتى: ئەم تەكنىكە نوئىە، كار دەكات بە فىل كردن لە خانە شىرپەنجەكان لە پىنگاى چالاك كردنى يەككە لەو جىنەئەى كە كاريۇ كاردارى لەناوئەردنى دەكات لە 80% جۇرەكانى شىرپەنجە بەھۇى جىنى ئەنئەمى (Telomerase) ھو كار بۇ مانەوئەى خانە بەزىندىوئەتى و تولئەى دابەش بوونى بۇماوئەى تەمەنى دەكەن.



چارەسەرىڭكى نوڭ بۇ نەزۇكى گرفتى ھەزاران كەس چارە دەھكات

رۇشنا

تىكەلى ئاوك دەكرىت، بەپنى ئەم بېردۇزە نوڭى تىكەل كىرەنكە لەكاتى پىتاندىنى ھىلگەكە لە ھەرمە دەپىت، ھەرچەندە ئەم ھەنگاوانە لە تاقىگەدا بەسەركەوتۇپى بەنەنجام گەپەر، بەلام ھىچ ھەوالىك بۇ گەشەكرەنى كۆرەلەي ئامانەكرائ نەراو كە بەھۇ تەكنۇلۇزىي نوڭە لەئە مئالەندا دەچىنرەت.

چارەسەرەكە پىئوستى بە ھەندىك كات ھەيە، واتە ھىشتا گومان لەر نەشتەرگەرىيەدا ھەيە كە دەپىتە ھۇى سىكپىر و لەدايك بوونى مئاللىكى سىروشتى. بەلام قەسەكرىك بەناوى تىمى تۆرەرەھەكان دەلەت:

ئەمە بۇ يەكەمجارە بە بەكارھىنانى تەكنەلۇزىيا سەركەوتنىك بەدەست بىت كە ھەموو ئەندامانى تىمەكە سەرسام دەكات، تاوەكو ئىستاش سەرقالى چەند تاقىكرەنەوھەيكى تەكنىكى نوڭىن، بەلام بۇ ئەھەي لە چارەسەركەندا پىئادە بكرىتە ئامانە بىت پىئوستى بەھەندىك كات ھەيە.

لەلەيكى دىكەو ھەمە ھەمە بىزنىك بەناوى بەرپەبەرى پىتاندىن و جىنى مۇڭى لەبەرىتانيا ووتى: ھەر كلىنىكىك بىپەرەت ئەم رىگاچارە نوڭى بەكار بىپەنەت، ئەرا پاش دلتىابوون لە سەلامەتى شىئازى ئەم چارەسەرە پىئوستى بە ھەرگەرنى مۇلەت دەپىت.

زۆرەي كۆمەلە تايپەتەكان بەپىتاندىنى مۇڭى پىشوازىيان لەم رىگە چارەيە نوڭى كەرد ووتىان تەكنۇلۇزىي نوڭى لەم بواردە ھەنگاوى گەنگى ئاوە، كە دەپىتە ھۇى ھىئانەدى خەون و خۇڭەي ھەزاران ئۆز و مۇرد بە لەدايك بوونى مئاللىك كە سىفەتە بۇمارەپىيەكانى خۇيانى ھەلگەرتىت.

Internet



ئەو دايكانەي پىئوستىان بەھىلگەي ئافەرتى دىكە دەپىت، لەمەولا دەتوانن مئاللىكىان بىت كە سىفەتى بۇمارەيى خۇيان ھەلگەرتىت. ئەمەش چارەسەرىكەو تەكنۇلۇزىي نوڭى دەپخاتە پوو، برىتپە لە چاندنى مادەي بۇمارەيى لە ھىلگەيە لە مئالەندى دايكەدا چىنراو، بەمچۇرەش كۆرەلە سىفەتى بۇمارەيى دايكەو بارك ھەلگەرتىت، لەبەر ئەھەي ھىلگە لە ھەرمەي مئالەندا بەتۇزى بارك دەپىتەرتىت.

ئەم چارەسەرە نوڭىيە تەكنەلۇزىيا پىشنىيەرى كەردە زىاتر ئەو ئۇنە سوودى لىئورەگەرن كە بەھۇ ئاتەواوى لەمادەي سايئۇپلازى ھىلگەدانىانەو پىئوستىان بە ھىلگەي رۇنى دىكە دەپىت، سايئۇپلازىيە مادەيەكە دەورى ئاوكى ئەو خانانەي داو كە بەزۇرى جىنەكان ھەلگەرتىت، لەبەر ئەھەي تەنىيا ژمارەيەكى دىاركرائ جىنەكان لە ھەرمەي ئاوكە ھەن.

ماناي ئاتەواوىش لە سايئۇپلازىدا واتە لاوازىسى گەشەكرەنى ھىلگەيەكى پىتراو تاوەكو بىتە كۆرەلەيەكى زىندو، لەبەر ئەھە (10%) ئەو ئۇنەي سەردانى كلىنىكەكانى (پىتاندىنى ھەركەي) دەكەن دوچارى ئاتەواوى لە سايئۇپلازى ھىلگەكانىان دەپن.

تەكنەلۇزىي نوڭى لە ھەمەلى زاناكەنى ھەرساا ئىتالىاا ئىسپانىاوا چارەسەرىكى جىدى بۇ نەزۇكى دۇزراپەو، كە برىتپە لە ھەمەنى ئاوكى ھىلگە بە بەكارھىنانى مادەي كىمىيىي ئەندامى. تىكەل كەردى ئاوك:

بەھۇ نەشتەرگەرىيەكى زۇر وردەو ھەدەي سايئۇپلازى ئەو ھىلگەيە لىئەنلىكى دىكەو ھەرگىراو

ئەو كېشە سېكىسىيەنى باسيان ناكەين

پەرچىلى:

سەرھەند محەمەد

تېگەيشتى راسىتيان بۇ پىئويستىيە سېكىسىيەكانى يەكتىرى
ھەيىت، ئەمەش نايىت تەنھا جارىك يا چەند جارىكى كەم
پوودات بەلكو دەيىت بېيىتە مۆركىكى ھەمىشەيى بە سىزىيى
ژيانىان.

پىئويستە ژنو مىرد رىگايەك بۇ چارەسەرى كېشە
سېكىسىيەكانىان بىدۇزىنەو- ئەگەر ھەبو- ھەروھا بۇ
گۆپىنەو ھەستىان بۇ يەكتى ئەمەش لە رىگاي سىيالۇگىكى
ئاشكراو دەيىت بۇ چارەسەرى بارە سېكىسىيە
گرفتايەكانىان، ھەروھا ھەلجىلدىنى ئەوكتانەي كە دەتوانن
بۇ ماوئەيەكى ژۇر ھەموو پۇزىك پىكەمەن بۇ ئەنجام دانى ئەو
چالاكانەي پىئويستە پىكەمەن بىكەن بە شىوئەيك بىتە ھۇي
پاراستىنى پەيوئەندىيە ھاوسەريەكەيانو پتەوكردىنى.

ھەندىك ژنو مىرد بەختدان لەوئەي كە بە شىوئەيەكى
ساكارو بىن گرىو گۆل دەتوانن بەردەوام ھەستەو نەستى
خۇيان بۇ يەكتىرى بگۆپنەو بەشىوئەيەكى سىروشتى ياس لە
خۇيانو كېشە ھەمە لايەنەكانىان بۇ يەكتىرى بگەن بىن ھىچ
پىوئەنن يا رۇپامايەك. كەچى كۆمەلىكى دى ھەن لەم
ھەستەو نەستەن بىن بەشنو ئەنجامىش كىلولى نەھامەتى
لەژيانى ژنو مىردايەتيانداو بوونى ژمارەيەكى ژۇرى كېشەو
گرفت لەنىوانياندا.

ھەرچۇنىك يىت، كېشەو گرفتى سېكىسى لەنىوان ژنو
مىردە بەختيارەكانىشدا پو دەمەن، بەلكو ھەندىك لەوانە
جار چارە بەدەست ھەندىك گىرىي سېكىسى
گەرەشەو دەتالېنن.

پەيوئەندى سېكىسى لەنىوان ژنو مىردا ھەر ئەوئەيە كە لە
جىگادا پوودەتات، بەلكو ژۇر لەوئە زىاترە- پەوئەندىيە كە تا
ئەوئەيى بىرىتە لە ھەرگرتەو بەخشىن.

ئەگەر لەنىوان ژنو مىردا پەروا كرىن دروست بوو تەوانى
ئەوئەيان ھەبو ھەستەو نەستەكانى خۇيان بگۆپنەو
لەخۇشەويستى راست ھەزو ئارەزوئە تەوانىان بۇ يەكتىرى
بگەن. ئەوئەر بەستەنە نامىنىت كە دەبىتە رىگەر لەنىوان
گۆپىنەوئەي ئاشكراي پىرواكانىيان دەريارەي ئەو كېشە
سېكىسىيەنى لە ژيانى سېكىسىيان دروست دەيىت، ئەوكتە
سېكىس لەنىوانياندا بەتامەترو گەشتى دەيىتو ژيانىشيان لە
خۇشىو بەختيارى دا دەيىت.

بەلام ئەگەر ژنو مىرد ئەم خەستەتو ھەستەنەيان تەنھا
دەيىتە كارىكى مىكانىزىمى ھەرمانىكى چەستەيى پووت، و
ژنو مىرد ناگەيەنىتە لوتكەي ئۇرگازمۇ ھەرامۇشى.

لەيەكەك لەو تۇزىنەوانسەي گۇفارى (Red book) ي
ئەمەريكى دەريارەي پەيوئەندىيە سېكىسىيەكان بىلوى كىرەو،
لەو ھەموو ۋەلامە ژۇرانەي گۇفارەكە بۇ ي ھاتۇتەو ۋە
ھەموو لەسەر ئەو كۆن كە ھاكتەرىكى ھاويەش لەنىوانياندا
ھەيە بۇ چىژ ھەرگرتى سېكىسى ئەويش ئەوئەيە كە ئەو ژن
مىردانەي دەيانەويىت ژيانىكى پەرلە خۇشى بەختيارى
بەيەكەو بەسەر بەرن پىئويستە تەوانى ئەوئەيان ھەيىت لەگەل
يەكتىرىدا بەناشكرا لەم بارەيەو بىدۇن تەوانى لىبوردن و

چارەسەر دىن بۇ ئولتۇرغان، ھەممۇ ئەر ئاڭۇكىيانەش لەر
پىڭىيەۋە سەرچاۋەيان گرتىو كە يەككە لەر ھاۋسەرەكان راي
خۇي دەرپارەي كىشەكەي لەرگەل ھاۋسەرەكەي
دىكەدا دەرەپرى.

كىشەكە لەر ۋەداپوۋ كە مىزدەكە يا ژەكە لەرگەتەي
ۋوتوۋىژەكەدا لەرەردەم پىزىشكە چارەسازەكەدا ۋابوۋ كە
ئاڭادارى "كىشە" ي لاكەي دىكە لەرەم ئەرە قەسەكەيان بىرىتى
بوۋ لەر تاۋانباركردن.

ئەر كىشەيەي لەر جۆرە رەفتارەۋە پەيدا دەپىت بۇسى
فاكتەر دەرەپرىتەۋە:

1-گۈنگرتن لەرلاكەي دىكەۋە بەتەۋاۋى بوۋى ئەر.

2-سەل كىرەنەۋەي ھەرىكە لەرنى مىزدەكە بەتەۋاۋى
راستىەكان بىركىنىت.

3-چاۋەپى ئىكەرنى روۋدانى ھىچ گۇرپانكارىيەك
بەسەرلاكەي دىكەدا.

لەر ۋەلامەكانى راپرسى گۇلارەكەۋە دەرەكەۋە كە زۆرىيەي
كىشەكان لەر خالىكەدا بوۋن ئەرۋىش كەمى ئارەزۋى سىكىسى
بوۋ. ھىچ يەككە لەر كىشەكانى دىكە نەگەشتە ئاستى لەر

كىشەيە بەگەرەرتىن
بلاۋتەرتىن كىشەي لەر ژىن
مىزدانە داپنىن كە بەدۋاي
چارەسەرى ژيانى سىكىسىدا
دەرەپرى.

زۆرىيەي خەلىكى ئازانن
"ئاستى سىۋىشى" ئارەزۋى
سىكىسى كامىيە، ۋەلامى
ئەمەش ئاسانە، چۈنكە
ئاستى ئارەزۋى لەر كەسەكەۋە
بۇ يەككى دى دەرەپرىت.
بەلكۇ لەر ھالەتەكەۋە بۇ
يەككى دى ۋەتەنەت لەر
مۇۋەككەدا لەر ساتىكەۋە بۇ
ساتىكى دى.

ئابوۋ جۆرە دەپىنن كە گەلىك
مۇكار ھەن كار لەر ئارەزۋى
سىكىسى دەرەكەن لەرۋانە: جۆرى
كارە سىكىسىكە، ھىلاكى،
دەرەپرىت، سۆزى نىۋانسان،

خوارەنەۋەي ئەلەكەۋە دەرمان، يا ھەستى ئاڭۇكى، يا
ھەستى بەتەۋان كىرن ۋەگەلىك ھۇكارى دى.

ئەرەي زىاتەر ھەست بەنامۇ بون لەر زۆرىيەي مۇۋەككەدا زىاد
دەكات ئەر ھەممۇ ۋىۋىژە سىكىسى ھەمە جۆرەنەن كە لەر
سەرەشەي تەلەۋىژىۋن لەر قەلمەكانى سىنەمادا لەنىۋ

لەر ھەمان ئەر لىكۋىلەنەۋەيەدا دەرەكەۋە كە ژمارەيەكەي
زۆر ژىن مىزدە ھەن بەدەست كىشە سىكىسىكانى نىۋانسانەۋە
دەنالىنن، ئەمانەش ئەۋانەن كە تۋاناي ئەرەيان نىيە بە ئاشكەرا
بى تەمۇ مۇۋ پىچ ۋەمە بۇسەكتى بدوۋىن، ئەۋانە زۆر
بەدەگەنەپاسى سىكىسى لەرگەل يەكەدا دەرەكەن يا ھەر ئايكەن.
بەلكۇ نىۋەيان لەر پىۋايەدان كە ھەرگىز قەسەي ۋا بەسەر
زمانىاندا نەماتەۋە. مۇكانىش لەر بارەيەۋە زۆر: شەرم، ۋ
ئەگەرى پەيداۋىۋى ۋوتوۋىژىكى زۆر ۋەست كىرن بەۋوۋى
سارەپىيەك لەنىۋانساندا. لەرەم ئەرە ۋەمە كەسانە ھەمىشە لەر
ئاستەياندا دەپىنەۋە كە مەترەسى ۋەلە ۋاۋكى ۋەك
مۇتەكەپكە بەسەرياندا زال دەپىت.

چۈر لەرە لەر ئەر ژىنەي ۋەلامەكانىان بۇ گۇلارەكە
نارەۋە، تىياندا ۋوتوۋى ۋەۋان ھەرگىز بابەتى سىكىسى لەرگەل
مىزدەكانىاندا ئاڭەنەۋە نەۋەكە ھەستىان بىرىندار بىكات، ۋ
زۆرىيەيان رايان ۋابوۋ كە پىۋان زۆر پارىژگارى بە مەزنى
سىكىسى خۇيانەۋە دەرەكەن، ۋ ھەر پاسىكى سىكىسى لەرلەين
ژەكانىانەۋە بىركىنىت ئەرۋان ۋا دەزانن
رەخنەيەكە لەر پىۋەتەيان.

ئەر ژىنەي ئەر پىۋايەيان
ھەيە، لەر پىۋايەدان كە
قەسەكەن بەئاشكەرا دەرپارەي
كىشە سىكىسىكان لەرۋانەيە
بىتە رەگەيەك بۇ
خۇيەدەستەۋەدانى ۋاقىيە
دەپىتە مۇركى ژيانىان بى
ئەرەي ھىچ دەرەپرىتەك
لەرەدەمىاندا بىرەخسە بۇ
چارەسەرى كىشەكانىان.

لەر لەيەكى دىكەۋە،
ئەرۋانەي رەزامەندى خۇيان
بەتەۋاۋى بۇ ژيانى سىكىسىان
پىشان داۋە، لەرەلامەكانىاندا
ئەرەيان روۋن كىرەۋەۋە كە
قەسەكەن دەرپارەي سىكىسى
لەنىۋان ژىن مىزدەدا كارىكى
گىرەگە پىۋايەخە لەرژيانى
ھاۋسەرىتىدا، ئەۋاننىش رايان
ۋايە كە قەسەكەن لەرۋارەۋە



ھەممۇ كاتىك ئاسان ئەرە، گرانەكەش لەرۋەدەيە كە ھەر
قەسەيەك لەرۋارەيەۋە بىركىن دەپىت ھىچ شەتتىكى ۋاي ئىدا
نەپىت كە ۋەك رەخنە بۇ لاكەي دىكە لىك بەرپىتەۋە.
لەرەستىدا لىۋىژە سايكۋىۋىژە- سىكىسىكان. گەلىك
ئاڭۇكى تۋنىيان لەنىۋان ئەر ژىن مىزدانەدا دى كە بۇ

كىتىپو گۇڭارو ئاگادارىمەكاندا دەردەكەن، كەسى سەر سورما دەپەيوت تەوانستى سىكىسى خۇي بە تەوانى ئەم كەسانە پېئويىت كەلى ئاگادارىو فېلىم دېمەنەدا دەردەكەن و واى بۇ دەچىت كە ئەوانە تېرىپوونى سىكىسى نازانە و ھەركىز لە ھەلۇيىستە ورتىنەرەكاندا لاواز ئابن. لەبەر ئەمە گومان لەمەدا نىە كە ھەستىكى ((خۇ بەكەم زان))ى دەربارەى تەوانى سىكىسى ئەمەكەسانە لا دروست دەپىت.

زۆرىەى ئەوانە نازانە كە ئەم "پالەوانە سىكىسىانە"ى لە پۇرۇنامە گۇڭارو فېلىمەكاندان تەنھا پېرۇپاگەندەى رۇزنامە گەرىتتى كەردویتی بە پالەوان. لەبەر ئەمە ئەمەكەسانە ھەمىشە خۇيان بەكەمەتر دەزاننە و جۇرىك تېكىچوون و شەلەزەپپان لە كارە سىكىسىەكاندا پېئە ديار دەپىت.

ئەم تېكىچوون و شەلەزە لە جىنگا ھەسەرىەكەدا رەنگ دەداتەمە، بۇ نەمۇنە ئن لەكاتى جوتەبوندا ئاگاتە ئۇرگازم، يا پىاو تەوشى زو ھەلەدان پىت پىش كاتى تەپەتى خۇي. زۆرىەى ئەم دەردانە ئاتەوانىت بەئاشكرا لەگەل ئن يا پىاودا باس بىرىت. گومان لەمەدانىە ئەگەر ئەم ھەستەنە ھەر بە پەنگ خەردوویى مانەمە ئەم، بەشىوہى دېكە دەتەقنەمە.

تەوانى قەسەكەردن لەم بارانەمە لەنىوان ئەم ئن و مېردانەدا لاوازە، ئن ھەست بە نا ئارامىەك دەكات ئەگەر باسى ھالەتەكەى خۇي بۇ مېردەكەى بىكات (لە ھەمانەكاندا دەپەيوت ھەستى مېردەكەى رابگىرت) لەبەر ئەمە پەپەندىە سىكىسىەكان لەنىوان ئەم جۇرە ئن و مېردەدا دەپنە بابەتە ھەستەدارەكان و ھەردووكيان زۇر بەنەرمە نىانى لەم بارەپەمە رەفتار دەكەن و وا دەپن ھەمەكە بەسەر ھىلەكەدا بېرۇن.

گومان لەمەدانىە تەپىت ئارەزوى سىكىسى لەنىوان ئەم جۇرە ئن و مېردانەدا كەم دەپىتەمە، و ژمارەى جوتەبونەكانىشيان كەمەتر دەپىتەمە. زو ھەلەدان لە پىاودا، ئازار لە ئەندامى سىكىسى مەدا، ئەگەپىشتن بە ئۇرگازم، ھەتە... ھەمەو يەكەك لەمانە چارەسەرى ھەپە، ئەگەر بەوردى و بەئاشكرا باسى كرا، بۇ نەمۇنە ئەوانەپە ھۇى ئازارى ئنەكە ھەمەكەردنەك پىت لە زىىدا، يا كەزىبونىكى خۇ نەپىستانە لە مەسولەكانى ئەم ناوچەپەيدا ھەتە...

زۇر چار و رو دەدات كە ئن و مېرد خۇيان دەتەوانن كىشە سىكىسىەكانى خۇيان بى كەسەكى سىپەم چارەسەرىكەن؟

و چۇن دەتەوانن ھەرفەتى قەسەكەردن و لە يەكەتى تى گەپىشتن لەنىوانىاندا دروست بىكەن؟ گومان لەمەدانىە ئەمانە دەتەوانن ئەم كارە بىكەن. دەتەوانن ھەردوولايان بەشىوہەپەكى سەوشتى ئارەزوى خۇي بۇ ئەمەى دى ھەرخات كە ھەز دەكات ئاكۇكيان ئەمەپىت، بەلام ئەگەر نەپان تەوانى بەقەسە

ئەمە بەپەكەتى ھەربىخەن ئەمە دەتەوانن رىنگاى چارەسەرى كىشەكە بىگۇپن.

راپىنانىكى دېكە ھەپە ئەوانەپە يارمەتى يەكەك ئەم ئن و مېردە بىكات كە بە سەر گەرقەكانىاندا سەركەمەن، ئەمەپىش ئەمەپە كە ئنەكە بۇ خۇي ھەستە سىكىسى لاى ئەمە وكىشە سىكىسىەكانى خۇي بىنوسىتەمە، تەنھا بۇ خۇي و پارىزگارى پېئە بىكات.

لەوانەپە ئنەكە ھەزەكەت پىاومەكە تەماشای ئەمە شەپىنانەى بىكات. و ئەگەر پىاومەكەش ھەستەكانى خۇي تۆمار كەرد، ئەمەسا و باشتەرە ھەردووكيان تەماشای نوسىنەكەى ئەمەى دى بىكات و بىخۇپىتەمە بە پەلى يەكەم مەپەست لەمە ھەندانى ئەمە ئن و مېردەپە كە باس لەبارە نىگەتەپەكانى زىانى سىكىسىان بىكەن

گومان لەمەدا نىە ئەمە پىگاپەكى نەمەپى نىە لە نىوان ئن و مېردا كە دەربارەى زىانى سىكىسىان بىوون، بەلكو گەلەك رىنگاى بەسود ترو كارامەتر لەم بارەپەمە ھەپە، كە بىرتىن لە قەسەكەردى راستەمەخۇ لەنىوانىاندا و گەپى گەرتن بەتەمەوى لەكىشەى لاپەك بەلاگەى دى ووت "تۇ ھەمەپىشە ئەمەكەتە داواى سىكىسى ئى دەكەپت كە سور دەزانىت مەن لەمە كاتەدا ئامەدەباشىم بۇى نىە" ئەمە ماناى واپە قەسەكەردن لە نىوانىاندا بى مانا ئەزەكە بەلام ئەگەر ووتى: مەن ھەز ئەكەم تەوانى سىكىسىم بە جۇرىكى بەھىتەر بواپە ئەمەى ھەمە، بەلام مەن بەم دوا سەعاتانەى شەمە زۇر ھىلاكم، پاش پۇزىكى پەر لە كارە ئەمە" ئەمە دەتەوانن بلىپىن نىمە چاومەپى قەسەكەردىكى بەمانا بەرەمە لەم ئن و مېردە دەكەپن و ئەمانە دەتەوانن كىشە سىكىسىەكانى خۇيان چارەسەرىكەن.

پېئويىستە ئن و مېرد زۇر ئاگادارىن لەمەى يەكەكيان بىچىتە جىگەى بەرگىرى لە خۇكەردەمە لە رىنگاى بەكارەپىنانى ھەربىپىنى ھەك "تۇ ھەمەپىشە ئەمەى ئەمەى... ھەتە..." يا چارىكى دى تەپىت ئەمە دووبارە بىكەپتەمە."

سەرەپاى ئەمەى كە ھەمەپىشە پېئويىستە زمانى قەسەكەردى نىوانىان بەرەمە چاكرەن بىروات، بەلام تەنھا ھەرخەستى ئارەزوى خۇشەپىستى بۇ يەكەتى شەتى سەر سورماو دروست دەكات.

گومان لەمەدانىە پىشەكەشەكەردى رىنەپاى و ئامۇزگارى زۇر ئاسانترە لە جىبەجىكەردى پىشەنىازمەكان. بەلام ئەمەى نكۇلى ئى ئاكىرت ئەمەپە كە ئەمە ئن و مېردەى ھەز دەكەپت شىوانى قەسەكەردىان لە جىگا و لە ھەمەپەىدا چاكرە بىكەن پېئويىستە بەرەمەم بىن بۇ ئەمەى گۇرەپىكى سەرتا سەرى گەورە لە پەپەندىە ھەسەرىپەكانىدا بەپىننە كاپەمە.

فايرۇسىكى نوڭ بەر ئىنتەرنېت دەكەوئ

عەلى ئەحمەد

سىنيەم ياخود (مىلينيوم) ھىشتا ئەمەتوونەتە ژۇر كارىگەرى ئەم فايرۇسە. نووسىنگەى فېدرالى ئەمرىكى يان (FBI) ئىستىقائە سىروشتە چاۋگەى ئەم فايرۇسە دەكۇلنە، يان ئەم (كرىمىنول) دەكۇلنە ۋەك ھەندىك چار پىنى دەلەن. ۋەزىرى دادى ئەمرىكى ۋوتى ھىچ بەلگەك نىيە كە ئەم فايرۇسە پەيوەندى ھەيئەت بە ھىرشەكانى ئەم دوۋايىدە كرانە سەر ۋولتە يەكگرتوۋەكان.

فايرۇسەكانى پىشور

دەلەن فايرۇسى نىمدا زۇرلە فايرۇسى كۇرد خىراتر ھىرش دەكات كە ئە ماۋەى ھاۋىندا بەر كۇمپىوتەرمەكان كەوت. فايرۇسى نىمدا ھىرش دەكاتە سەر (18) شۈيىنى لاۋازى بەرنامەكانى ۋىندۇز، لەكاتىكدا فايرۇسى كۇرد ھىرشى كۈردە سەر تەنبا يەك شۈيىنى لاۋاز. پىتەچىت ئەم فايرۇسە ھىزىكى ئەتۈى ھەيئەت كە تەۋازى شۈيىنەكانى ئىنتەرنېت بگىتەۋە، ھىزى خىرايىمەكشى بۇتە ھۈى ئەۋەى پىسپۇرەكان ئەتۈان رايىگىر يان پەرىستىك بۇ زىانەكانى بەنامىزە جۇراۋچۇرەكان دابىن، لەبەر ئەۋە سەرچەم بەكاربەرانى كۇمپىوتەر لە ئاكامەكانى كۈندەۋەى ھەر پاشكۇى فائىلىكى داخرا ئاگادار دەكەنەۋە كەۋا چاۋەپران دەكرىت لەرپى پۇستى ئەلكتۇنىيەۋە بگاگە ئامىرەكانىيان.

ھەلەتەكانى سىۋور بەزانەن

پىسپۇرانى كۇمپىوتەر خەللى ئە زۇرۋونى ھەلەكانى سىۋور پەزانەن ۋىزانكارى ئاگادار دەكەنەۋە كەلەپى ئىنتەرنېتەۋە بۇدەيىتەۋە بەتايىمەتى پاش ھىرشەكانى كرانە سەرىپىنەى بازىگانى جىھانى لە ئىۋىۋىرك كە ئەگەرى زىنجىرەيەك ھىرشى ھاتنە ئاراۋە. (FBI) ئاگادارى ئەۋ ۋىزانكەرو سىۋوربەزانەنى كۈرد كە بەخۇيان دەلەن (دىسباتشەن) ۋ خۇيان ئامادە دەكەن بۇ ھىرشە ئىنتەرنېتەۋەكان نىۋى شۈيىن يان ئاۋىشائەكان، لەۋ پەۋايەدان ئەمانە پەيوەندىيان بە ھىرشەكانى نىۋىۋىكەۋە ھەيئەت، لەبەرئەۋە ئامۇزگارى سەرچەم پىگەكانىيان كۈرد خۇيان ئەم ھىرشائە پىارنەن كە دەيانەۋىت ژۇرخان ۋە پەيكەرى جىگەكانىيان ۋىزان بىكەن.

چەند ئاگادارىيەك لەلەيەن نىۋەندە تايىبەتەيەكانەۋە كەلەكرا دەربارەى بۇدەيىتەۋەى فايرۇسىكى كۇمپىوتەرى نوڭ لەسەرانسەرى تۇرى ئىنتەرنېتدا. دەلەت ئەم فايرۇسە تۈانەى ھەيە ئەك ھەر ئامىزى كۇمپىوتەرى تايىبەتى لەكارىخات ۋ دايخات، پەلەكو دەتۈننىست تەۋازى تۇرى تەككىكى كۇمپىوتەرمەكان لەكارىخات، ئەمەش (سەرۋەى) پىتەلەن ۋ ئاۋى ئەۋ فايرۇسە ئۈيەشيان ئاۋە(نىمدا) كە لە رپى كارىگەرىيەكەى لەسەر تەككىكى پۇستى ئەلكتۇنىدا بۇدەيىتەۋە.

ۋەكە دەرمەكەۋىت ئەم فايرۇسە كاردەكاتە سەر ئەۋ جىگانەنى لە ئىنتەرنېتدا ھەن، بەرەيەك كە لە تۈانەيەى ھەزارەا ئىنتەرنېت بە نىمچە تەۋازى لەكارىخات. (گراھام كلۇ) پىسپۇرى تەككىكى كۇمپانەى (سۇفۇس ئەتتەلەۋىس) كە تايىبەتە بە لەئەۋبەرىنى ئەم پەتا تەككىكىيانە دەلەت: پىتەچىت بۇدەيىتەۋەى ئەم فايرۇسە زۇر فراۋان ۋ خىرايەت، ھۇكارى ئەم خىرايە لە بۇدەيىتەۋەيدا ئەۋەيە كە ئەم فايرۇسە تەنبا بە لە كارخەستى تەككىكىيەكانى پۇستى ئەلكتۇنىيەۋە ئاۋەستىت، پەلەكو دەتۈننىست كاكاتە سەر ئەۋ پىگانەنى لە ئىنتەرنېتدا ھەن ۋ پىسيان بكات.

پىرۇگراممى ۋىندۇز

فايرۇسى نىمدا ھىرشى كۈردەتە سەر ژمارەيەكى زۇر لە كۇمپىوتەرمەكانى سەرۋە، ئەۋەنى بەرنامەى ۋىندۇزى (2000) ياخود ۋىندۇزى (NT) بەكاردەمىن ئە جىھاندا، ئەم فايرۇسە تەنبا بە ئەمەندەۋە ئاۋەستىت، پەلەكو بەر كۇمپىوتەرى تايىبەتەش دەكەۋىت، لەرگەى نامە ئەلكتۇنىيەكانەۋە لەشۈۋەى پاشكۇى فائىلىكى داخراۋدا، ۋاتە ۋەك ئەۋەى لەنۇ بەكارەيىنەكاندا بە (فائىلى ئەتاتشەد) ئاسراۋە. ئەم فايرۇسە ۋا دەرمەخات فائىلەكە خاللىيە لە ھەمۋە شتەك، پەلام لە راستىدا پەلەيەكى ھىساكاراۋى لەخۇگرتەۋە كە شۈيىنى لاۋازى بەرنامەكە دەقۇزىتەۋە لە بەكارەيىنانى ۋىندۇزدا.

(ستىفان سۈندىرمى) تۇرەۋەيەكى دىكە رايگەياند ئەم فايرۇسە تەۋازى ئۈيە بەشۈۋەيەكى فراۋان لەرپى ئىنتەرنېتەۋە لە ھەمۋە جىھاندا بۇدەيىتەۋە، ئەگەرچى بەكاربەرانى سىستىمى بەكارەيىنانى ۋىندۇزى (96ۋ98) ۋ جۇرەكى ھەزارەى

ئاييا خزمى خۇت دەخوازىت؟

پىرچىلى

سامال مەھمەد

دىيارىش لە كوردستاندا لە يەككىك لەو تۆزىنەوانەى كە لەم بارەيەو كراون دەرگەوتوو رېژى مەدالە ساغەكان لە ئۇن مېئانى ئاۋ خزمدا دەگاتە 34٪، كەچى رېژى ئەر مەدالانەى توشى تىك چۈنە زىكەيەكان بوون (82٪) ن ئەرەش كە نەخۇشە بۇمارەيەكانىان ھەيە تىيائادا دەگاتە لە 80٪، لەمەو دەرەكەوئىت ئۇن مېئان لە خزم يارمەتى دەرگەوتى نەخۇشە بۇمارەيەكان دەدات ئەگەر لە خىزانەكەدا ھەبوو، لەيەككە لەو ئامارانەى كە بۇ ئەم نەخۇشەيانە لەئامىسىرەكاندا كراون دەرگەوتوو كە لە 82 ھالىتى ئۇن مېئانى خزمدا لە 83٪ لەو مەدالانەى لەمانە پەيدا بوون ھەلگىرى جىنى نەخۇشى بۇمارەيە بوون.

بۇ پرون كوردنەوئى چۈنەتى زىان گەياندن بەمەدال لە رېگائى ئۇن مېئانى خزمەو دەئىن:

ھەر مۇقە ھۆكارى بۇ مارەيى خۇى بۇ مەرسىفەتەك بەشئەوئى جوتىك جىن ھەلگەتوو، يەككىكان لە دايكەو ئەوئى يەكەيان لەباۋكەو وەرى دەرگەوت و زۇرىەى زۇرى نەخۇشە بۇمارەيە يە بۇمارەكان. شىئەو نەخۇشەيان دەرناكەوئى ئەگەر مۇق ھەموو ئەر جىنە تاييەتەنەى ئەر سىفەتە نەخۇشە بەتەوئى وەرەگەت.

واتە بوونى تەنھا يەك جىن لەو دوو جىنە كە تاييەتە بەسسىفەتو يا ئەر نەخۇشە بەس نىە بۇ دەرگەوتى نەخۇشەكە بەلكە ئەر كەسە دەيىتە ھەلگىرى ھۆكارە بۇمارەيەكە بىئەوئى تىيادا دەرگەوت يا بېيىتە نەخۇشى

دەتوانىت خزمى خۇت بېيىت، بەلام بەمەرجىك كە ھىچ نەخۇشەكى بۇمارەيى لە خىزانەكەتادا نەيىت.

ئەگەر ئەم مەرجەتان ھەبوو، ئەرە لەوانەيە ھەموو ئەر سىفەتە باشانەى لە خىزانەكەتادا ھەيە بگوزىرەتەو بۇ مەدالەكانتان، و لە ھەمان كاتدا تا دەتوانىت لە مېئانى خزم دورىكەوەرەو ئەگەر نەخۇشەكى بۇمارەيى لە خىزانەكانتادا ھەبوو.

ئەمانەى خوارەو ھەندىكن لەو ئامۇزگارەيانەى دەمانەوئىت پۇت باس بەكەين:

1- نەخۇشەكانى مەدال:

ئەر پلانەى ئۇن مېئان يا شوكرەن كە لە رېگائى ئايىنەكان يا نەرىتە كۆمەلەيتەكانەو لەئىوان خزمندا رېگەيان پىدراو بىرىتىن لە ئۇن مېئان يا شوكرەن لەئىوان:

- پوزاكان، يا خانزاد، يا ئامۇزا، و لەوانە دورىتر، تىكراى ئۇن مېئان لەئەو خزمندا لە گەلەكەو بۇ يەككىكى دى بەپىنى نەرىتو ئايىنى ھەر ئاۋچەيەكەو دەرگەوت، ئە ھەندىك ئاين و گەلەندا، ئۇن مېئانى ئىوان كوپان و كچانى خال و مام بەتەوئى قەدەغەيە، بەلام لەمەندىك رېنگەدا رېژى ئەم جۇرە ئۇن مېئانە دەگاتە لە 90٪ بەتاييەتى لەو گەلەنەى كە ھىشتا ياساى خىلەكى پەيرەو دەكەن.

بەچاۋ خشاندىك بەشئەكى ئەر ئۇن مېئانەى بەتاييەتى لەئىوان مىسىرەكان و گەلەنى خۇرەلانى ئاۋەراستە بەگشتى پرودەدات دەيىن رېژەكەى تا ئىستە بەرزمو بەپەلەكى

بۇيە تاقىكرىدەنەركان سەلماندىيانە كە ھەمۇكەسىك
لەجىھاندا بەلای كەمە 15-16 جىنى نەخۇشى ھەلدەگىت.
جۇرى ھۆكارە بۇماوۋىيى نەخۇشىەكان يەپىئى ئەو
ھۆكارە بۇ ماوۋىيانەمە دەرەكەمۇن كە لەو ژىنگەيەدا بىلۇن
لەبەر ئەمەي خوشكو برايان لەيەك خىزاندا دەرژىنۇ لەنيوۋە
كۆمەلەي ئەو جىنانەي لەباوك دايكىيانەمە وەريان گرتوۋە
لەيەك دەچىنۇ مىدالى ئەو برايانە لە 1/8ى ئەو جىنانەدا
لەيەك دەچىن، ئەگەر يەككە لە كورانى خوشكىك دا (جىنىكى)
نەخۇشى لە باپىرەمە بۇ ماوۋەمە، ئەو ئەگەرى ئەمە ھەيە كە
كچى خوشكەكەي دىكەشى ھەمان جىنى نەخۇشى
بۇمايىتەمە كە برىتتە لە 1/8 واتە 12.5%.

لەبەر ئەمە ئەو مىدالى كە لەم ژىن ھىنانەمە پەيدادەيت
واتە شوكرىنى كچىك بەكۇپى پورى ئەو ئەگەرى ئەمە ھەيە
كە ھەردو جىنى نەخۇشىەكە لەمىدالەكەياندا يەك بگىرتو
نەخۇشىەكەي تىادا دىروست بىكات، بۇ نمونە ئەگەر وامان
ھىنايە بەرچاۋ كە رىژەي بىلۇبوۋنەمەي ھەلگىرى جىنىكى
دىارى كراۋ لە نەخۇشىەكانى كەم نەقلى برىتى بىت لە 1%
ئەو دىو جىنەيان ھەبىت برىتتە لە 0.1×0.1 واتە 0001% كە
نەمەش رىژەيەكى زۇر بچوكە، بەتايىبەتى لەبەر ئەمەي
(چارەكى) مىدالانى ئەم ژىنۇ مىرە ھەمان جىنى نەخۇشىان
لەباۋانەمە پىن دەكات لەبەر ئەمە بە كەم نەقلى لەدايك دەپىن،
ئەك وەك باۋانىان كە تەنھا جىنەكە ھەلدەگىن واتە ئەگەرى
دەركەوتنى نەخۇشى لەم خىزانەدا لە رىنگاي ژىن ھىنانى
ناخزەمە برىتى دەبىت لە يەك بۇ چوار ھەزار.

بەلام ئەگەر كەسىك ھەلگىرى ئەم ھۆكارە بۇماوۋىيە بوو،
كچى پورى خۇي ھىنا، ئەو ئەگەرى لىكچونى كچى پورەكەي
لە مەلگىرتنى ئەم ھۆكارە بۇ ماوۋىيەدا برىتى دەبىت لەيەك بۇ
ھەشت، ئەگەرى بوۋنى مىدالىكى كەم نەقلى برىتى دەبىت لە
چارەك واتە 1/32، و بەبەروردى رىژەي ئەگەرى دەركەوتنى
نەخۇشىەكە لە مىدالانى ئەم ژىنۇ مىرەدا (واتە كوپى پورو
كچى پور) يا (كوپى مام و كچى مام) كە برىتىيە لە يەك بۇ
سىو دىو، دەرەكەمۇن كە ژىن ھىنانى ئەمەي دىۋايى دەبىتتە
ھۇي بەزىكرىدەنەمەي رىژەي دەركەوتنى نەخۇشىە
بۇماوۋىيەكە 1250 جار.

لەبەر ئەمەي جۈلەكە زۇر ھەز لە ژىن ھىنان يا شوكرىن
بەخزم دەكەن لەبەر ئەمە دەپىن كە زۇرىيە نەخۇشىە
بۇماوۋىيەكان لەناۋ جۈلەكەدا بىلۇبوۋتەمە، لەكاتىكدا زۇرىيە
زۇرى ئەو نەخۇشىانە لەناۋ پەگەزەكانى دىكەدا ھەرنەماۋن،
و دەتۋان بىلەن ئىستى جۈلەكە ھەندىك نەخۇشى بۇماوۋىيى
تايىبەت بە خۇيانىان ھەيە بەتايىبەتى نەخۇشى پوكاندەمە
يان نەمانى كۆنەندامى دەمار، ئەمە دەچىت كە ئەم نەخۇشىە
لەپىشدا لەناۋ جۈلەكەدا سەرى ھەلدابىت لەپاشدا شوكرىنۇ
ژىن ھىنانىان لەناۋ خۇياندا بۇتە ھۇي مانەمە بىلۇبوۋنەمەي
نەخۇشىەكە تىاياندا.

گومان لەمەشدا نىە كە ژىن ھىنان لەناۋ خۇمىدە چەكىكى
دو سەرەيە، چۈنكە ھەندىك سىفەتى بۇماوۋىيى كە ھەندىك
كەس پىۋەي دەناسرىن، ژىن ھىنان لەناۋخۇمىدە يارمەتى
مانەمە بىلۇبوۋنەمەي دەداتو لەم نمونەش كەشەي
جەستەي كەشە مىشك كە ھەندىك خىزان پىۋەيان دەناسرىت
گومان لەمەشدا نىە كە ھۆكارى بۇماوۋىيى تىاياندا رۇلىكى
گەرەي گىزەم.

نەخۇشىەكانى ژىنان:

ھەندىك سىفەتو نەخۇشى بەشىۋەيەكى زۇرتىر لەناۋ
ھەندىك لەكەسانى دىدا دەپىنرىت ھەرومە بەھەمان رىگە
لەناۋ ھەندىك نەمە ياكەلدا، يا ھەندىك خىزانى دىارىكراددا
بەشىۋەيەكى بەربىلۇترو دىارتىر تىاياندا دەپىنرىت.

گومان لەمەشدا نىە كە ژىن ھىنانى خۇمى ئەگەرى دەركەوتنى
ئەو سىفەتو نەخۇشىانە لە نەمەكانى دواترىاندا زىاد دەكات
بەپىچەوانەشەمە ژىن ھىنانى كەسى دىور واتە لە خىزانىكى
دى يا گەلىكى دىكە ئەمە ئەگەرە كەم دەكاتەمە بوارىكى
باشتر لەبەردەم مىدالانىاندا دىروست دەكات.

لەبارەي ئافرىتەمە وەك ژىن، گىرگىرتىن ئەو سىفەتەنەي لە
ژىن ھىنانى خۇمىدە دەرەكەمۇن برىتتە لە نەخۇشىەكانى
شەكرەم پەستانى خۇيىنۇ ھەرمە پىسەكان. ھەرومە بوۋنى
جەمك (دوانە) تىاياندا كە ئەمەيان بە سىفەتتىكى خىراپ
داتارىت.

زۇرىيە ئەو نەخۇشىانە كار دەكەنە سەر پىتاندىنى ژىنۇ
تواناي بۇ سىك پىر بوۋن، ھەرومە كارىش لەسكەكە خۇي
دەكرىت لەبارەي لەبارچوۋنۇ لەبارچوۋنى دىۋبارە بوۋنەمەي.

لاوازى كۆرپەلەر پوودانى بارى خراپىتى بۇ دايكەكەش لەكاتى
سەكەكەدا پاش مىندال بوونەكەش.

گەلىك سىقەتتى دى ھەن كە زۆرتەر بەھۇى ژن ھىنانى
خۇمەمە بۆلۈدەنەمە، ئەگەر چى بەتمەۋى نەسەلمىنارون
ۋەك قەلەۋى زۆر بە ھەمەم جۆرەكانىمە، بەبى ھۇيەكى
دىارى يا بەھۇى تىك چوونى كۆيەرە پۇنەكانەمە ۋەك رۇنى
دەرەقى و رۇنى ژۇر مېشك و پەنكرىاس.

و لەگەل ئەم تىكچونانەش دا زۆرپوونى سەمەدەم

چاۋى ژن و جەستەى دا، ھەمەمە كەم
بوونەمە پىتتىن بۇ سەكپىرەيون
دواكەۋتتى رەساۋى وتىكچونەكانى
كەوتنە سەم خوزىن.

ئەخۇشە دەمارى و دەروونىەكان

بۇ ماۋە پۇلىكى گىرگ لە ئەخۇشە
دەروونى و دەمارى و ئەقلى يەكاندا
دەبىنىت. دەرپارەى ئەخۇشە
دەروونى و دەمارىەكان نامادەباشىەكى
زۆر بۇ پوودانى ئەخۇشەكە بەھۇى
ھۆكارە بۇمارەيەكانەمە دەبىت:

لەپاستى دا ناتوانىن گىرگى
ھۆكارەكانى پەرومەدە لە مىندالىدا

فەرمۇش بەكەين كە پەزاستى پىيان دەوتىت (نامادەكارى
ۋەمگىراۋ) كە كارىكى گىرگىيان ھەيە لە توشبەۋنى ئەخۇشە
دەمارى و دەروونىەكاندا.. ئەم جۆرە پەرومەدەيە
خەشەكانى بايەخىان لە بۇمارە كەمەت نىە ۋەك ھۇيەك بۇ
توش بوونى ئەخۇشە دەروونى و دەمارىەكان.

لەپىناۋ كەمكردەمەۋى رىزەى توشبەۋن بەم ئەخۇشەيانە
نامۇزگارى ئەۋمە كە خەلكى لەژن ھىنان يا شوكرەنى ناو
خۇمان دور بەكەنەمە كەتياياندا ئەم جۆرە ئەخۇشەيانە بلون
ۋەك: ئەخۇشەكانى قى و شىزۇفرىنياۋ زۆرەي ئەخۇشە
دەروونى و دەمارىەكانى دى، چوونكە توش بوونى خۇمان
رىزەى توش بوونى مىندالەكانىيان زىاد دەكات ئەگەر باۋك و
دايكىشىيان لەبارىكى دەروونى چاكداين.

بەردەۋام پىرسىارىكى گىرگە ھەيە كە لە پىزىشكى دەروونى
دەپرسىتو ئەمەيە:

دەزگىرانەكەم برايەكى ھەيە توشى ئەخۇشى ئەقلى
بەۋە.. ئايا ھىچ ترسىك ھەيە لەۋى دەزگىرانەكەم پاش
شوكرەن توشى ئەم ئەخۇشەيە بىت؟ و ئايا ھىچ
مەترسىيەكى و ھەيە لەسەر مىندالەكانم؟ لەم بارەدا پىۋىستە
لىكۇلىنەرەكە تەنھا تەنھا بىكرىت.

بۇ نەمە ئەگەر ئەم برايە بەھۇى بارو دۇخى نالەبارو
تەنگرە دەروونىە ديارەكانەمە توش بوۋىت لەناۋ ئەم
خىزانەدا ھىچ ھالەتتىكى دىكەيان تىادا نەبىنارە ئەم ھىچ
پىۋىست ناكات ترسى بەرامبەر بەتوشبەۋنى ژنەكە يان

مىندالەكانى لە پاشە رۇزدا ھەبىت.
بەلام ئەگەر لەناۋ ئەم خىزانەدا گەلىك
ھالەتى ۋەما ھەبىت و براكەش لەناۋ
بارودۇخىكى ناسايى دا توشى ئەم
ئەخۇشە بوۋىت لەم ھۆكارى
بۇمارەيى رۇلىكى گىرگى تىادا
بىتۋەم لەۋانەشە ژنەكە ھەندىك لە
مىنەكانىشى توشى ھەمان
ئەخۇشى بىن بەمانايەكى دى ئەگەر
لە ھەرحالەتتىكى نامازەى بۇمارەيى
لە ئارادابو ئەم پىۋىستە ئەم ژن
ھىنانە پوونەدات.

بەلام ئەگەر نامازەكان بۇ ھۆكارەكانى
ژىنگەم دەروونى ئەخۇشەكە چوون
ئەم ھىچ مەترسىيەك لەم ژن
ھىنانەدا بەھىچ جۇرەك نىە.

ئەخۇشەكانى ئىسك:

لە كۆنەرە ناسراۋە كە ژن ھىنان لە خۇم نەمە لاواز
دەكات.

تاقى كىرەنەمەكان دەريان خستۋە كە بۇمارە پۇلىكى
گىرگ دەبىنىت لە تىكدانى پەيكەرى ئىسك لەۋانەش
(دەرچوونى كۆتە چال) ۋاتە ئەم جومگەيە سەرى پانى تى
دەچىت، لەم بارەدا مىندالەكە لەدايك دەبىت و سەرى پان
نەچۆتە ئار چالى كۆتەرە لە ھەمەزدا، چوونكە سىۋىست بوونى
ھەمەز تەۋا نەبەۋە، و لەمەمە تىك چوونىكى خراپ
پوودەدات ئەگەر لەكاتى خۇيدا چارەسەر نەكرا دەبىتە ھۇى
شەل و كورتى قاچ و ئازار لەكۆت و نەتوانىنى پۇشتىن بۇ
ماۋەيەكى دىژ.

ئەخۇشى قشەلى ئىسك:

مىندالەكە لەدايك دەبىت و ژمارەيەكى زۆر شكاۋى لە
ئىسكى دا دەبىت چوونكە ئىسكى بەتمەۋى پىك نەھاتۋە، و
لەبەر ئەمە زۆر قشەل دەبىت و ئەنەت ۋاى لىدەت بەبى ھىچ



نەخۇشەكانى چاۋ:

ھەندىك نەخۇشى چاۋ ۋەك ھەۋكردنى تىقۇرى رەنگاپرەنگو پوكاندەنەۋى دەمارى بىنن ۋەكشاندنى كۆرۈن، مەندال لە باۋانىيەۋە بۇي دەمىننەۋە بەتايىيەتى ئەگەر باۋەك دايك زۇر خۇم بوۋن ۋەك ئەۋەي نامۇزا، يا خالۇزا، يا پورزا بوۋن، ئەۋە توۋشبوۋنى مەندالەكان بەم نەخۇشيانە گومانى تىادا نايىت. ۋە لە ھالەتى ھاسەربوۋن يە كەسى بىكگەن ئەۋە ئەم ئەگەرە پەرزەۋى 25% دىتە خوارەۋە، ۋە زۇرپەي ئەم نەخۇشە بۇماۋانەش ترسانكەن ۋە يەنە ھۇي كۆرۈى.

نەخۇشەكانى پىست:

لە ھەندىك نەخۇشى بۇ ماۋەيىدا، ھۆكارى بۇماۋەيى كارىكى زۇرپان تىادا ئەكات، يا لە سىۋست بوۋن يا لە كاتى دەرگەۋتن يا تۈندى نەخۇشەكەدا، ۋە ئەم نەخۇشيانەش ئەۋانەن كە تىكچوۋنى ھەندىك لە جىنەكان سىۋستيان دەكەن. سەۋەلى:

نەخۇشەكى پىستى زۇر باۋە، دەتاسىرەت بە دەرگەۋتنى پەلەي سۈرپاۋ كە بە تۈگىلى ئەستۈرى سىپى دەرەشاۋە دادەپۇشەرن، ۋە ھۆكارى سەركەش لە دەرگەۋتنى ئەم نەخۇشەدا بىرەتتە لە تىكچوۋنى مېتا بۇلەزىمى مادە چەۋرەكان بەتايىيەتى مادەي كۈلىستۇل لە خانەكانى پروپۇشى پىست دا، ۋە چارەسەرەكانىش لە ھالەتەكەۋە بۇ يەككى دى دەرگۇرۇن پىۋىستە تەماشاي بارى بۇماۋەيى بىرەت كە 50% نى ھالەتەكان دەرگىتەۋە.

ئەكزىماي بۇماۋەيى:

ئەم جۇرە ھەستدارىيەتە لەنىۋان تەكەكانى ھەندىك لەخىزانەكاندا بىلۋەدەپتەۋە ھاسەربوۋنىش لەنىۋان خۇماندا ژمارەي تۈشبوۋن لەم خىزانەدا زىاد ئەكات. ئەم جۇرە ئەكزىمايە ھاۋتاي بىرەنگى بورچەكەكان ۋە لالوت ھاقتە. واتە ئەۋەكەسەي تۈشى بىرەنگى بورچەكەكان دەپتە (ۋاتە تەنگە نەفەسى بورچەكەكانى سى) مەندالەكەي تۈشى ئەكزىماي بۇماۋەيى دەپتە. ۋە بەپىچەۋەنەشەۋە. ئەم نەخۇشە پاش لەدايك بوۋن يەماۋەيەكى كەم دەرەكەۋىت كە لەۋانەيە لەشۋەۋە ھەۋكردنى سۈرپاۋ دايىت لەۋاۋچەي رومەت ۋە ناۋچەۋان سەرۋىل ۋە پەلەكاندا.

لەۋانەشە نىشانەكان پاش دىۋىسالى ۋە بىن.

لە پاشدا سەر لەنۋى ئەتەمەنى 11-7 سالى جارىكى دى دەرەكەۋە لە ۋانەشە جارىكى دىكە ۋە بىن سەرلەنۋى لەپاش تەمەنى پىتەگىشتن دەرەكەۋە، ۋە لە زۇرپەي ئەم ھالەتەدا لە تەمەنى 35 سالى بەدۋاۋە ۋە دەپن دەرناكەن.

ۋە ھۆكانى نەخۇشەكەش بىرەتتە لەۋەي كە مەندالەكە لەيەكەك لە باۋانىيەۋە دەرەمەنى دۇ بە ھەندىك شت ۋە دەرەگىرەت ۋەك خۇل يا دەكە ھەلە، يا ھەندىك خۇراك. يا مادە

بەرگەۋتنىك لەخۇشەۋە دەشكەت ۋە جۈمگەكانى لەسۋىشتى زىاتر دەرەقەت چۈنكە بەستەرەكانى زۇر لاۋازن.

خراپى گەشەي ئىسك:

ئىسكەكان بەشۋەيەكى رىكەي پىك گەشە ناكەن بۇ نەۋە لاقىك دىرەت دەپتە ۋە ئەۋە دىان كورت ۋە لە لايەكەۋە زۇرتر گەشە ئەكات لە چاۋنەۋى دىدا لەبەر ئەۋە بۇ دەرەۋە يا بۇ ناۋەۋە خوار دەپتەۋە.

يا لەۋانەيە مەندالەكە جۇرەك لە خراپى گەشەي ئىسكى تۈش بىت ۋەك ئەۋەي كە بەۋەي كالىسىۋەۋە. زۇر قورس دەپتە ۋە لە ھەمان كاتدا زۇر شەش ۋە لاۋاز دەپتە ۋە بە بەرگەۋتنى زۇر كەم دەشكەت لەم بارانەدا گەشە بۇ ناۋەۋەش دەپتە ۋە جىگەي مۇخى ئىسكىش پەدەپتەۋە. يا لەۋانەيە مەندالەكە كە لەدايك دەپتە كەۋەكەۋى لە ھەندىك ئىسكى پەلەكانىدا ھەپتە ۋەك ئىسكى بازو يا ئىسكى كەۋەرە كەۋەتۈرەت جىگەيەن بىرەتتەۋە، لەبەر ئەۋە ئەم ئەندامانە ھەمىشە بە چۈكى ۋە بىن قەرمان دەمىنەۋە، لەۋە ھالەتەدا كەمى ئەندامىكى تەۋاۋ كەمى ژمارەي پەنچەكانى يا لەۋانەيە بىن قاچ يا بىن قۇل لەدايك بىت ھەرەكە نەشتەرگەر بىرەپتەۋە.

دەرپەزىن لە دەۋرى جۈمگەكان:

كۆۋەۋەۋەي ئىسكە لە سەر ئىسكى جۈمگەكان ۋە لە گەشەيەكى ناسۋىشتى ئىسك ۋە كىرەكەگە گەشە كىرەۋەكان لە كۈتايى ئىسكە دىرەكەكاندا دىۋىست دەپن، ھەرەۋە لەسەر ئىسكى ھەۋز ھەردىۋە نەۋەي شانىش. دەرپارەي ماسۋىلەكەش، ئەگەر گەشەي ماسۋىلەكان لە مانگەكانى كۆرپەلەيىدا بەرگەۋتن، ئەۋە كار لەھەۋەۋە گەشەي لاق يا پال ئەكات، چۈنكە ئەۋە ماسۋىلەكانەي تۈۋشى دەرەكە دەپن، گەشەناكەن، كورت دەپن، تۈۋشى تىك چۈۋە مەترەسى دەرەكان دەپن. كە تىادا زۇر جار پى بۇ ناۋەۋە تىك لەچىت ۋە پۈۋى دەرەۋەي پى ھەلدەكەپتەۋە واتە پۈۋەكەتە خوارەۋە، ئەگەر ئەمە بىن چارەسەر ماۋەۋە ئەۋە مەندالەكە لەسەر پۈۋى پى دەۋات، بىن گومان ئەم پۈۋەش ناتۋانەت پۈشتىكى سۈۋىشتى جىبەجىن بىكات لەبەرەۋە مەندالەكە لەچەند ھەنگاۋىك زىاتر ناتۋانەت پۈۋەت.

ئەگەر نەخۇشە بۇماۋەيەكان كارىشيان لە كۈنەندامى دەماركە ئەۋە كار ئەكاتە سەر زىرەكى مەندالەكەۋە تۈۋانكانى بىرەكەۋە، سەرپاۋ كارىگەرى لەسەر جۈلەي پەلەكانى ۋە كۈتۈۋەكەردىن، ۋە مەندالەكە كەم ئەۋە دەرەچىت ۋە بەباشى ناتۋانەت، جۈلە بەقاچ ۋە قۇلى خۇۋىستانە بىكات، بەلگە جۈلەي ناپىك ۋە پىك دەپتە ۋە مەبەستە بىرەتتەكەي خۇۋى لەدەست دەدات، رۈۋىشتى ئەۋە دەرەۋە، لەۋانەشە تىكچوۋنى جۈمگەكان لەبەر ئەنجامى ئىفلىجى ئەۋە ماسۋىلەكانەۋە پەيدا بىت كە كۈتۈۋەلىان دەكەن.

كىمىياۋىيەكانى ۋەك بۇيەۋ ئايلىنىۋ خورى... ھتد... دەتوانرىت بىسەر ئىمى خالەتەندە زالى بىچىن بىدور خىستەنەۋى ئىمى شتاقە ئىي.

نەخۇشەكانى سىگ:

بۇ پاراستىنى نەۋى ئىۋى لى خراپى توشىۋون بە نەخۇشە بۇماۋىيەكان و نەخۇشە ئىمەكان... ھەندىك دەۋلەتى ۋەك ئىنگلىتەر گەيشتە ئىمى رادىيەى ياسا دەرىكەن تىايدا ھاسىرىۋون بەخۇم يا ئامۇزا... قەدەقە بىكەن.

دەربارەى پەيۋەندى ھاسىرىۋونى خۇم و نەخۇشەكانى سىگ، ئىمى نەخۇشى بەرەنگى بوزىچەكان و ھەستەدەرىيەتى سىگ لىمى نەخۇشەكانى سىگن كە لىمى باۋانەۋە دەگۈزىدەنەۋە بۇ ۋەچەكان.

ئەگەر ھاسىرىۋونى لىمىۋان پىۋونىكى سىگ نەخۇش بەزىۋىكى سىگ نەخۇشەۋە ۋەۋى دا، لىمى لىمى خالەتەدا تىكەلىك لىمى سىفەتە نەخۇشەكانى ئىمى ئىمى ۋىدەدا ۋەۋە دەتات، و قوربانىيەكانىش مەندالەكان دەپن.

و ھەندىك چار دايىك و باۋك ھەلگى نەخۇشەكانى سىگن، بەلام بەشىۋەيەكى تىرسناك و دەرەكەۋتو... كاتىك ھاسىرىۋەن، ئىشەكانى لىمى نەخۇشەكانى لىمى مەندالەكانىدا دەردەكەۋىت.

بەلەكى:

لىمى 40% خالەتەكانى بەلەكى پەكىك لىمى خۇمى نەخۇشەكە تۋوشى بەلەكى بۋە، لەبەرنەۋە دەپىن كە ھۇكارى بۇماۋە رۇلى خۇى ھەيە، و نىشانەكانىش بىرىتە لىمى ۋون بۋونى ۋەنگى سىروشتى پىست لىمىۋەچەى دىيارىكارۋا، بەھۋى كەم بۋون يا نەمانى خانە بۇيەدارەكان يا كارنەكرىيان لىمىۋاچانەدا، ھىچ نىشانەيەك يا تىكچۋونىكى دىكەى بەۋادا ئايەت، بەلام كىشەكە لىمى تىكەندە دەپىت كە لىمى ۋەنگى پىستەدا دىكەت بەتايىمەتى ئەگەر تۋوشى ئاۋچە دەركەۋتەكان بۋو ۋەك دىمۇچاۋ دەست.

پىستى تىمساح:

نەخۇشەكى پىستىيە. بۇيەۋى پىن دەلەن چۈنكە پىست زۇر ۋىك دەپىت و ھەندىك شەۋىلى تىادا بىرۋىست دەپىت كە لىمى پىستى تىمساح دەپىت، لىمى ۋىكە دەپىتە ھۇى نارەحتى جگە لىمىكەدان، نىشانەكان بە زۇرى لىمىۋەچەند ھەفتەيەك يا چەند مانگىك پاش لىمىۋەچەند بۋون دەردەكەۋن. و لىمى خالەتەكەۋە بۇ پەكىكى دى دەگۈزىن، بۇ نەۋە لىمى ۋىكەيەكى ساكارەۋە دەپىت تا دەگاتە پەيدا بۋونى تۋىكىلى ئەستۋرى بەيۋەلەك، كە لىمى تەلەشى بىرەخت دەپىت، و ھەندىك چارىش تۋوشىۋونەكە زۇر تۋىدە بەشىۋەيەك كە ھەناسەۋ خۋاردىن دىگۈزىت دەپىتە ھۇى مەندالەكە... گۈنگ لىمى نەخۇشەكانى نەۋىيە كە نىشانەكان بەتەۋەۋى لىمىكەك لىمى باۋاندا دەرناكەۋن بەتايىمەتى لىمى خالەتە تۋىدەكاندا. و پەكىكىيان دەپىتە ھەلگى سىفەتى بۇماۋەيى

نەخۇشەكە لىمىۋەشە ۋەچەيەك بەتەۋەۋى لىمى نەخۇشە پىگىبارى پىست، بەلام لىمىۋەچەى لىمى خۇىكاندا سەر لىمىۋەشە ھەلەدەتەۋە.

نەخۇشەكانى دىل:

بەشىۋەيەكى گىشتى ھاسىرىۋون لىمىۋەشە خۇمدا لىمىۋەشە نۇشەدەيەۋە بەپاش نىزانىت، لىمىۋەشە لىمىۋەشە بۇماۋەيەكانى دىل زۇرىش نىن، لىمىۋەشە بىنراۋە كە ھەندىك لىمى خىزانەكان لىمى خىزانى دىكە زىياتر تۋوشى تىكچۋونە زىمەيەكانى دىل دەپن ۋەك تىسكى زىمەكان ياۋونى كۈن لىمىۋان ھۋەكانى دىلدا.

ھەندىك نەخۇشى دىكەش ھەن لىمى نەجىمى ھاسىرىۋون بەخۇمەنەۋە پەيدا دەپن، ئەگەر چى راستەۋخۇ دىل ئاگىرەۋە، بەلام كارىگەرىيان لىمىۋەشەكانى دىكە دەپىت ۋەك دىل، لىمى نەخۇشەكانى بەزىۋونەۋە رىزەى چەۋى لىمىۋەشە، كە دەپىتە ھۇى ئىشتىيان لىمى بۇرىيەكانى خۇىن دا. لىمىۋەشە رەق بىردىن خۇىنەۋەكان لىمى تەمەنىكى بچۈكەۋە پەيدا دەپىت.

پەكىك لىمى خالەتەۋە ۋەۋەۋە بەرپىسىكى سىياسى كچى مامى خۇى ھىتابۋ و سىن كچى ئىمى بۋو، بچۈكەكەيان كە تەمەنى تەنە شەش سالى بۋو لىمى تەمەنە كۈرتەدا تۋوشى رەق بۋونى خۇىنەۋەكان ۋەلەتەۋە خۇىنەۋەكانى دىل بۋو بۋو.

گەلىك خۇىلى تەۋاۋ لىمى كۇمەلگا سەردەتايەكاندا ھەن قەدەغەى ھاسىرىۋونى لىمىۋەشە خۇىلەكە دەپن، لىمىۋەشە خۇىلەدا لىمىۋەشە نەخۇشى بۇماۋەيىيان تىدا بۇۋەيەۋە تا دەپىتە ھۇى لىمىۋەشەيان.

ھەۋەھا گەلىك خۇىزانى گەۋەۋى ۋەك خۇىزانى (ماپسىرىجى) ئىمىۋەتۋىرەتى مەچەۋە نەمما پىش جەنگى جىيەنى پەكەم. كە تىايدا ھاسىرىۋون تەنە لىمىۋەشە گەۋەكەدا رۋى دەۋاۋ لىمىۋەشە لىمىۋەشە نەخۇشى ھىمىۋىلىيا (خۇىن بىرۋونى بۇماۋەيى) رۋىدا ۋىۋەھۇى نەۋەى بەھۋەكى ساكار خۇىنەۋەشە دەۋەۋە بەرپىت، يا لىمى لىمىۋەشە لىمى جۈمگەكان يا (كۇنەندامى ھەرس يا ھەرس ئاۋچەيەكى لىمىۋەشە).

زۇرەمان فىلىمى (ماپىرلنگ) مان دىۋە كە ۋەمەر شەرىف رۇلى تىادا دەپىنىۋ چىۋىكى ئىمى شازادەيەى دىگىزەيەۋە كە سەر بەم خۇىزانە بۋو، و دىنەلەند بە دەست تىكچۋونى مىشكەۋە.

لەبەر ئەم ھۇيانە، ھەمىشە ۋاى بەپاش دىزانى تا دەكرىت ھاسىرىۋونى لىمىۋەشە خۇم دا ئەكرىت بۇ دەركەۋتەۋەى مەندالەكان لىمى نەخۇشى و نارىكى، و لىمى نەجىمى پەيداۋونى نەتەۋەيەكى ساخ و ھۇشياردا.

پىۋىستىشە ھەمۋى ۋىمىۋىزى مىۋىزىك پىش ھاسىرىۋون، بەتەۋەۋى لىمىۋەشە پىزىشكى تەۋەۋى خۇىيان بىكەن، لىمى تۋىسى دۋبارە بۋونەۋەى جىنى نەخۇشى لىمى ھەردۋەكاندا.

راستىيەكان

دەربارەسى زىياد كىردىنى تەمەن

لازۇ ئەكرەم

دەرچورى زانكۇ سلىمانى

بخۇ، بەشىنەيەكى رېكوپىنك وەرزىش بىكە، بەشى تەواۋى خۇت بىنو.

لەمانەش پائىشتىكى پەراۋىز ئاسايان ھەيە..

تەندىرەستى باش دەپارىزىن و يارمەتى چالاكى ژيانى پۇژانە دەدەن و مۇف لە نەخۇشەيەكان دەپارىزىن، بەلام پەيۋەندىيەكى راستەوخۇيان بە دىزىۋونەۋەي تەمەنەۋە نىە. ئىستى خەلكى تامەزۇى ئەو ھەول و ئامۇزگارىيەن كە زۇرتى زانستىن و ئامازە بە چۇنىەتى پىر بوونى خاتەكان دەدەن. چىن ئەو شتەنەي كار دەكەنە سىم ئەندام و كۇئەندامەكانى جەستە. تا ئىستى ئەو ھەولەنى وەكو مۇرمۇنەكان و دۇە ئۇكسىن antioxidant و چارمەس لە رېگى جىن و بۇ ماۋە Gene therapy و كەمكىدەۋەي كالورى calorie ئەنەيان تۋانىۋە بىسەلمىنن كە ئەم خانانە چەند دەۋىن و چەند ئازىن !!

راستە ھەندىك لە تاقىگەكان تاقىكىدەۋەيان لەسەر كىانەۋەران كىردۈۋە تۋانىۋەيانە بۇ ماۋەيەك بەگەنجى بىيان ھىلنەۋە رىزەي 40% تا 100% ژيانىان دىيەكەنەۋە بەۋى كارپىكىدەن مىلاتۇنن melatonin يا كەمكىدەۋەي كالورى calori و جىم كىردىن. ئەمەش راستەوخۇ ئاتۋانىت بۇ مۇف بەكارپىت و تەمەنى ژيانى بەراندەي 40% تا 100% بەرزى بىكاتەۋە.

جارىك لە شارى نىۋىۋىك فېلمىكى كارتۇنى پىشانەرا، تىيادا دوو ئەكتەرى شىۋە سەپىر يەكىكىان بەۋى دى ووت: "مەن نامەۋىت بۇ ھەمىشە بۇنىم، بەلام ئاشەۋىت زوۋ بىچە كۇرەۋە- ئەي چۇنە بۇ ماۋەيەكى زۇرتى بۇنى؟" -ۋاتە نىكەي 200 سال يان زىاتىر لەۋەي كە خۇمان دەۋىن..."

چىرۇكى بەردەۋامى ژيان لەسەر گۈيى زەۋى كۇنەۋ ھەمۋەمان لەبارەيەۋە زانىارىمان ھەيە، بەلام ئاۋاتى ھەمىشەيى مۇف لە ھەمۋە سەدەكاندا تەنھا مانەۋەيەتى لە ژياندا...

ھەرچى ئامۇزگارىيەكانە، ئامازە بە دىزىكىدەن تەمەن و مانەۋە بەلاۋى دەكەن، لە بارىكدا كە مۇف بىتۋانىت بۇ ماۋەي 150 سال يان زىاتىر بۇنى. ھەر بۇ ئەم مەبەستەش چەندىن ھەۋلى سەپىر سەمەشەش ئراۋە لەۋانە: ئوستىن لەگەل پاكىزەدا (Virgina)، خوارىدەۋەي خۇنى مۇفلى گەنج و لاۋ- لە خۇسۇنى تۋاۋى پالقتەي گۈنى سەگ يا بەرازى گىنى (guinea pigs).

ئەمانە، بىگومان- ھىچ كارىكىان ئەكىدەۋە سەر مۇف تەنھا پىكىدەن گىرفانى ئەۋكەسانە نەبىت كە كارەكەيان مەيسەركىدەۋە خەلەتۋانىانن. ئەمۇش ھەندىك ئامۇزگارى دى لەلەيەن دايكانەۋە پىشكەش دەكىن وەك: خوارىنى تازە



زاناكانى پىرى زانى (gerontologist) نامازە بەرە دەدەن كە مەزۇف ئاتقانیت لە 120 سال زىاتر بۆى، پەلام ھەندىك شازىشى تى دەكەوینت وەك جىن كالمىنت كە 122 سال زىا و لە سالى 1987 دا كۆچى دوايسى كەد.

دلىياش بە كە تۆو مىدالى مىدالەكەشت و مىدالى ئەویش، دەمرن و ناگەتە ئەو تەمەنە. بەلام دورىنە تۆيا ئەوەكانى دىكە ھەول بەدەن لەو تەمەنە نەزىك بېنەو. بەواتاپەكى دى زانست و زاناکان لە ھەولى ئەوەدان كە مەزۇف و ئەوەكانى بىخەنە بارىكەو تەمەنى تەوايان بۆىن.

بەپىنى ئەو نامارانەى كە نوسىنگەى نامارى ئەمەرىكى US.Consus Bureau كەدوینەتى زىاتر لە 800000 مىدال مۇمى تەمەنى 100 سالەيان لەناوەرەستى ئەم سەدەپەدا دەكۆزىننەو. يەك مىلۇنى دىكەش كە لەوان مىدالترن دەكەنە 90 سالى و ئەوانى دىش 80 سالى...

بەلام دەپىت لەوەش ناگادارىن كە ئەوانەى دەگەنە 100 سالى مەرج نىە تەندروستىيان باش پىت ئىستانزىكەى نىوہى ئەوانەى لە سەرو تەمەنى 85 سالىيەوہن لە لە ئەمەرىكا دەپىت بۆ كاروبارى پۆزانەيان يارمەتى بېرىن چونكە لە كاروبارەكانى رۆزانەياندا دووچارى نارەجەتەكى زۆر دەبن. ئەم دىمەنەش، ھەر لەكۆنەو كارى بەيۇنانىەكان كەدوہ، بەپىرواي ئەوان مەزۇف تەنھا دەتوانىت 18 سال زىاتر لە ھاوتەمەنەكانى خۆى بۆى، ھەروەك چىرۆكى تىسۆنەش Tithonus كە لەگەل ئىوس (Eos) ى خواى جوانى بەرەبەيان كەوتبەو خۆشەويستىەو،

ئىسۆنەس پىاوينكى لاوى لەشولار رىك بوو، ئىوس (خواى بەرەبەيان لاى يۇنان) ئەم پىاوەى بەلدە چو بوو، پىاوەكەش تەنھا مەرجىك كە بۆ ئىن ھىنانەكەى دانا بوو ئەوہو كە داواى نەمرى كەد، ئىوس نەمرى پىن يەخشى، بەلام سالىەكان ھاقتو رۆيشتن پىاوەكە (واتە تىسۆ) رۆژ لەداوى رۆژ لاوازتر دەبوو، تاكار گەيشتە ئەوہى كە بەتەواوى لاوازو مەندوبىيت، چونكە لەگەل داواى نەمرىيەكەدا پىرى چووبو داواى ئەوەش بكات كە ھەمىشە لاو گەنج بىت. تا واى ئۇ ھا ت خۆشەويستىەكەيان ھەلەوەشاو پىاوەكە گەپاىەو سەر زەوى بۆ ئەوہى بمرىت.

چەندەما رىگا پەپەوہى كراوہ بۆ زىادكردنى تەمەن و نەمرەن، لەوانە ھەندىك لەسەر زىادكردنى تەمەنى مەزۇف بۆ زىاتر لە 120 سال، لىكۆلىنەوہيان كەدوہ.

ھەندىك لىكۆلىنەوہى دى بۆ درىژكردنەوہى ماوہى لاوى مەزۇف كراوہ، ھەردو چۆر لىكۆلىنەوہكە گەيستونەتە ھەمان ئەنجامەكانى پىنشو. ئەو تاقىكردنەوانەش كە لەسەر گىيانەوہران كراون، توانىويانە تەنھا بۆ ماوہىيەكى كەم تەمەنەيان زىاد بىكەن لەچا و ئەو گىيانەوہرانەى ئەم ھەولانەيان لەگەلدا نەدراون.

ھەندىك لەو ھەولانەى دى كە دەكرىن بۆ درىژكردنەوہى تەمەنى مەزۇف، لاىەنى پىزىشكىيان گرتوہ بە تايبەتى بۆ كەم كەدەوہ يا لاىردنى ئەو نەخۆشىانەى كە دەپنە ھۆى زو مەردنى گەنجان، يا نەمىشتن و چاككردنى نەخۆشى شىرپەنچە Cancer و نەخۆشىەكانى دل و ھتد...

باشترىن ئەو ناموزگاربانەش كەم لاىەنەوہ پىشكەش دەكرىن ئەوانە كە داىكان بەردەوام بەرۆلەكانىيان دەللىن:

وەك: جگەرەنەكىشان - گونجاوى كىشى لەش، - خواردىن بەروبوومى دانەوۆلە - خواردىن ميوہ، سەوزە، كەم خواردىن گۆشتى سور، دوركەوتلەوہ لە خواردەنەوہى ئەلكەول، وەرژىشكردنى پۆزانە بۆ ماوہى نىو سەعات. خۆبەستەوہ لەكاتى سوارىوونى ئۆتۆمبىل و فېرۇكەدا ھتد.... زانايان و تۆزەرەوانى پىرىەتى و مەزۇف نامازەپان بەوەكردوہ ئەو كەسانەى تەمەنەيان لەسەر چەل سالىيەوہ بەمەفتەى 3 چار بۆ ماوہى نىو سەعات وەرژىش بىكەن دوو سال زىاتر دەژىن لەوانەى لە ھەمان تەمەندەن و وەرژىش ناكەن، ھەندىك لىكۆلىنەوہى دى دەرى خستوہ ئەوانەى ھەمىشە دل خۆشن و بەشىوہىكى رووناكو گەش بىر لە ژيان دەكەنەوہ زىاتر لەو كەسانە دەژىن كە ھەمىشە خەم و خەفەت لەسەر روويانە.

ئىستا چ دەللىت بەرامبەر بەتازەترىن ھەولى زانايان بۆ درىژكردنەوہى تەمەن. ئەویش بە دروستكردنى جەمىك كە ھەمو ھەولەكانى مەزۇفى تىدا كۆيۆتەوہ، ئەویش جەپى بىتا كارۆتىنە (Beta-carotena) ئەم جەپە مەزۇف لە نەخۆشىەكانى شىرپەنچە تىكچونەكانى جەستە دور دەخاتەو،

بەلام دوا تاقىكردنەوہكان ئەوەشيان سەلماند كە ئەم جەپە كارىگەرىيەكەى ناگاتە كارىگەرى خواردىن ميوہ سەوزە.

ئىستا زاناکان بايەخىكى زۆر دەدەن بە بابەتى درە ئۆكساندن Antioxidant، ئەمەش لەپىناوى رەوینەوہ لاىردنى فاكتەرەكانى پىر بووندا، چونكە زاناکان لەو باوہرەدان ئەومادەنەى كەردارى ئۆكساندن لەخانەكاندا زىاد دەكەن، دەپنە ھۆى پىرپوون و پەخسىتەيان. بۆيە خاوەرەنەوہى پا رەوانەكردنەوہى كەردارەكانى ئۆكساندن لەو خانانەدا بەھۆى درە ئۆكسانەكانەوہ. مەزۇف لە نەخۆشىەكان و كەم بوئەوہى تەمەن دور دەخەنەوہ.

پروپاگەندەسى دەرمان ھەپەشە لە تەندروستى نەخۆشەكان دەكات

بازاركارى دەرمان

نۆكەس لەنىو (10) دەستى نووسەراندەلن ئەو تۆزىنەوانەى بۇ گۇقارەكەيان پەرمانە دەكرىت لە سوودەكانى دەرمان زىاتر دەكەن، نىسەى تۆزىنەوانەكان تەراپ رەت دەكرىتەو، لەكاتىكدا ئەوانەى دىكە پىوستان بەو ھەپەشە بەر لە بۆلۆكرەنەوانە سەرلەنۆى بنوسرىنەو، (ھۆرتۇن) دەلىت ئاشكرایە كە تاقى كرىنەو نۆزدارىەكان پارەى تىدەچىت، كۆمپانىيائى دەرمانەكانىش پىوستان بە تىچوونى زۆر، بۇ نموونە خستە پووى دەرمانىكى نۆى لە وولاتە يەكگرتەكاندا نرىكەى (500) ملیون دۆلارى تىدەچىت، بەلام بەرز بوونەو تىچوونى پىشەسازى دەرمان ئەو ناگەيەنىت نەخۆشەكان پىشت گوى بخرىن.

ئىستا لىژنەى جىھانى زۆرىسى لە نووسەرانى بلاوكرەو نۆزدارىەكان دەكەن كە رىئەيەكانى بۆلۆكرەنەو لەبەر چاۋ بگرن، تاۋەكو رىگە لەبۆلۆكرەنەو ئەو تۆزىنەوانە بگرن كە ھەست دەكرىت نابەتەن.

بلاوكرەوى نۆزدارى بەرىتانیىش رايگەياند كە ئەویش داۋا لە بۆلۆكرەو تۆزىنەكان دەكات بەیاننامە تايبەتەكانى خۇيان و پۇلى چاۋدىرى تاقىكرەنەو لە تۆزىنەو كەدا بىخەنە پوو.

نووسەرى بلاوكرەو كە (د. رىشارد سەيس) ووتى: ئەو ھەنگاۋە ھىرشىك نىە بۆسەر پىشەسازى دەرمان، ھەرەھا لەر بېروايەدا بىو كە زۆر كۆمپانىيا خاۋەنى باۋەننامەن لە جىھانى پىشەسازى دەرماندا ھىچى لىتايەت ئەگەر پابەندىش بىت بەر رىسا نوئىيەو.

راپۇرتىكى نۆشدارى كە لە گۇقارى (لانسىت)ى نۆزدارى بۆلۆقۇۋە ئاگادارىيەكى گەلە كىرد دەربارەى پروپاگەندەى دەرمان كە خەرىكە بىيتە ھۆى مەترسى بۇ نەخۆشەكان، لەو كە گەمەيە ئاكامى تاقى كرىنەو دەرمانەكان دەكات.

گۇقارەكە دەلىت لەمەندىك حالەتدا دواى داپۇشىنى كارىگەرە لاۋەكەكان ھەلئاسان لە قازانچى دەرمانەكاندا پووى داۋە، ئەمەش ۋا لە پزىشكەكان دەكات دەرمانىك بۇ نەخۆشەكانىان بىووسن دابىن كە پىوستان نەكات.

ھەپەشەى خولەكانى نۆزدارىش بۇ ئەو پووى كە ئاكامى تاقىكرەنەو دەرمانەكە لە لاپەرەكانىدا بۆلۆنەكاتەو تاۋەكو لەلەين سەرپەرشتىارى سەرپەخۇرە ئەو تاقىكرەنەوانە بەنەنجام نەگەيەنرىت.

(د. رىشارد ھۆرتۇن)ى نووسەرى گۇقارى (لانسىت) كە يەكەنە لە گرىگرتىن گۇقارە نۆزدارىەكان و ەكو رىزىك بۇ بەرىتانيا پوانىە چەند نموونەيەكى تاقى كرىنەو نۆزدارىەكان كە بەرزەوەندى نەخۆشەكانى خستۆتە لاۋە لەپىناۋ بەرزەوەندىەكانى كۆمپانىيائى دەرمانەكان، ھۆرتۇن باس لە پوداۋى مردنى نەخۆشەكان دەكات پاش ئەو دىنەرانى تۆزىنەو كە لەمەترسى يەكەنە لەلەنە كوشندەكانىان كەم كرىبۆۋە. پىشەسازى دەرمانى يەكگرتەوى بەرىتانى رايگەياند كە پىشەسازى دەرمان لە بەرىتانيادا ھىشتا خاۋەنى ئاستىكى بەرزى نەرىت و رىئەي پىشەكەيانن لايەنگرى دەستەى سەرپەرشتىارى سەرپەخۇ دەكەن بۇ تاقىكرەنەو دەرمانەكان.

نایا ژیان لەسەر مەریخ هەبوو؟

زاناکان زیندەوەرە مەریخییە کۆنەکانیان لەناو بەردیکی
نەیزەکی دا دۆزییەو، نایا سروشت زاناکانی هەڵخەڵەتاندووە.

نوسینی: روبرت نایی

ئامادەکردنی: د. لێنا عبداللەه لطف اللە

پسپۆڕی فیزیک

دۆزینەوێ بەلگە

ساردی رۆی مەریخ لە پۆژانماندا لەساردی زستانی
سیبریا زیاترە و هەروەها لە بیابانی سەرزەوی زۆر ووشک ترە.
لەسالی 1976دا هەردوو کەشتی فایکنک هەندیک
ئەوێنەیان لە خۆی مەریخ وەرگرتووە تاکی کردنەوێان بە
مەبەستی گەڕان بەدوای ژیان تیایدا ئەنجام داوە، بەلام ئەم
تاکی کردنەوانە بەلگەی ئەواوێان ئەدا بەدەستوەرە لەبەرئەوە
زۆریە زاناکان بۆ ئەوە دەچن کە لە وانەیە پوری مەریخ
ژیانی تێدا نەبێت.

بەلام ئەنجامەکانی هەردوو کەشتییەکی فایکنک
بەتەواوەتی بوونی ژیان لەسەر مەریخ بەدوور نازانیت
ئێستاش و لەپەڕدووی دووریشدا هەروەها ئەو وێنانەی
هەردوو کەشتییەکی فایکنک لە مەریخوە وەریان گرتووە،
کەوێنەیی چەند جۆگەیکە ئاوی پێداروێشتووە نزیکی 4
بلیۆن سال لەمەوێ، ئەوە دەردەخەن کە جاران مەریخ
شوێنێکی گەرمتر شێدار تریووە توانای ژیان تیایدا ئاسان
تریووە بەلام ئەوەی کە پوی داوە ئەوەیە کە مەریخ زۆریە
بەرگە هەواوییەکی وون کەردووەو ئێنجا
پەوکەشی ووشک بۆتووە.

سروشت بەلگەی بۆ هێنایە بەردەستمان کە پتۆیستی بە
ئاسا نەکرد کە راسپاردە بنیژیت بۆ مەریخ کە بەبلیۆنەها

لە 17ی کانوونی یەکەمی سالی 1984 دا روبرت سکور کە
ئەندامە لە تیمی هەلگرتنەوێ کۆکردنەوێ نەیزەک سەریە
دامەزرای زانستی ئیشتمانی، پارچە بەردیکی بچووکی بە
قەبارەیی تۆوی پەتاتەیکیان لە کێلگەی بەفری ئالان هیلز لە
کیشوەری باشووردا، دۆزییەو لەپۆلەتدا ئەم پارچەیە
ئاسایی نەبوو، پەنگەکانی جیاوازیو، کە پەروانە پەنگیکی
سەوزی تۆخی نەواند، ئەم دۆزینەوێە وەک بەختێک وابوو
چونکە بەردیکی وا گرنگو جیاواز لە بەردەکانی تا ئەم
سەدەیە، زۆر کەم بوو.

لە 7ی مانگی تشرینی دووەمی 1986 دا تیمێک لە زانایان
پایان گەیاند کە ئەم بەردەدا بەلگەی یەکەمیان دۆزیووەتەو،
کە ئامارە بەبوونی ئەگەری بوونی ژیان لە شوێنێکی دیکەدا
بێجگە لەزەوی، دەدات.

ئەوێ کەزاناکان دۆزیانەووە لەشیوێ بەبەردبوو
کیمیایەکانی ئەو زیندەوەرە ووردانە دەچوو کە نزیکی 3.5
بلیۆن سال لەمەوپێش لەسەر مەریخ ژیاون.

بەگراڤەر دەزاننێت ئەگەر ژیان لەسەر دوو هەسارە
بەرامبەر بەیەکتەر لە سیستمی خۆردا دروست بووبێت، ئەو
ئەنجامە کە دەلێت ژیان روداویکی بۆی گەردوونییە
دوورە پەریژین، رەخەگران و ئەوانەی کە بە گومانن دەلێن
ئەم بەلگەنە ئەوا کۆتایی نین.

بوو بە كرىستال نىزىكى 4.5 بىليۇن سال لەمەيەر كاتىك كە مەريخ لە كۆمەلەي خۇردا بوو.

بەپشت پەستىن بەپىرى ئەوتىشك دانەرە گەردوونى يانەي لە بۆشايىدا لەپارچە نەيزەكەكە تووشى بوو، زاناكان وای دەخەملەنن كە نىزىكى 15 مليۇن سال لەمەيەپىش لە مەريخووە جيا بويىتەووە راستەوخۇ دواي كەوتتە خوارەووەي لەناوچەي جەمسەرى بەستوى باشوردا، ئەم پارچەيە كەوتبەووە ژۇر بەفرەووەي ئىنجا جەولەي بەفرەكە پالى بەپارچەكەووە نا كەلەبەشى خوارەووەي پەكەدا نىزىكى 13000 سال لە مەيەپىش، مەريخووەي كە ئەمەش پەرتەتاسكۆر لە سالى 1984دا دۆزىيەووە.

گەران بەدواي پەلگەكانى ژيان دا

ئەم پارچە نەيزەكە هيترا بۇ تاقىگەي جونسونى فەزايى سەر بە ناژانى (ناسا) لە هيوستىن ئەولايەتەي تەكساس كە كردارەكانى پاكردنەووە چاودىرى كردنى بەووردى كرا.

پاشان پارچەكە درا بە ديفيد مكاي و تيمە زانستىيەكەي سالى 1994 بە مەبەستى ئەوێ بۇ ماوەي دووسال بخىرتە ژۇر زنجىرەيەك لىكۆلىنەووە تاقى كردنەووەي ژۆرەووە، بەبەكارهينانى پيشكەوتوو ترين ئاميرەووە، ئەو تيمەي كە لە نۆ ئەندام پىك هاتووە لە مەلەبەندى جونسونى فەزايى و زانكۆي ستانفورد و جورجيسار ماکيل لە مۇنتريال، چوار بەلگەي روونى پىش كەش كرد. كە ئامارە بەبوونى ژيانى پيشووي زىندەووە مەريخىيە كۆنەكانى ئاو بەردەكە دەكەن، يەكەم شت كە دۆزىيانەووە خەوۇكە كاربۆنىيە ووردەكان بوون كە لە توخمىكى ئانەندامى پىك هاتون كە لە گەل ئاودا تىكەل بىن دەبنە كرىستال.



سەي رىگەي سەرەكەي جياواز ئامارە بەو دەبنە كە تەمەنى خەوۇكە كاربۆنىيەكان 3.6 بىليۇن سالە، ئەمەش ماناي ئەوێە كە ئاو بەناو چالەكانى تويكىلى مەريخ دا پىش 3.8 بىليۇن سال پۇيشتووە.

ئىنجا بەلگەي دووم لەسەر دەستى نوپىنەري وەفدى زانكۆي ستانفوردەووە هات، كە لە تيمى مكاي پىك هاتبوو

دۆلارى تى دەچىت، كەميوانىكى مەريخى كە كيشەكەي 1.9 كەم بوو هاتە لامان واتە بەردەكە لەوانەيە هەسارۆكەيەك يان كلكارىك كە بەگۆشەيەكەي رووي و هيتىكى پيويسست بەرمەريخ بەكويت، بەرد لە خۆلەووەكەووە هەلەكەنىت و فەريى دەداتە بۆشايەووە، كە ئەم بەردانەش چەند سەدەيەكەي دريژ بەدمووي خۇردا بەشێووەيەكەي مەريخەكەي دەسوپىنەووە.

لىكۆلىنەووە تازەكان كە لەسەر كۆمپيووتەر لە زانكۆي كورنيل كراون ئەووە بەردەخەن كە نىزىكى 4% ي ئەو ماددەو پارچە بەردە مەريخيانە لەكۆتايىدا دەكەووە چنگى كىش كردنى زەوىيەووە.

دوانزە پارچەي ئەيزك لەسەر زەوى دۆزراونەتەووە ناسنامە مەريخىيەكەيان ديارى كراون كە تاسالى 1993 ئەناسرابوون.

بەفرەتەي مەريخى ئەوونە ALH8400 لەوانەيە هەلگري شوپنەواري ژيانى پيشووييت.

زاناكان دەتوانن ناسنامەي نەيزەكە مەريخىيەكان بەهۆي دووگەشتىيەكەي فايكنەك كە ئەوونەيان لەبەرگى هەوايى ئەووە وەرگرتووە ديارى بكەن، كاتىك كە پارچە نەيزەكەكە لە بۆشايىدا بەريەردە مەريخىيەكان دەكەون، گەرمىيە ژۆرەكەي لىك خشانەكە دەبيتە هۆي توانەووەي بەشيكى ئەم بەردانە كە ئەمەش ئەو بىلقانە دروست دەكات كە هەواي مەريخى لەناويدا

قەتيس دەمىنىت لەگەل دەرچوونى بەردەكەدا كاتىك كە هەسارەكە بەجى دىلنيت.

هەوا قەتيس ماوەكەي ئاو هەريەكە ئەو پارچانە لەو دوانزە ئەوونەيەي كە بەسنيكۆ ناسراون، هەمان ريزەي گازە بەدەگمەنەكانيان هەيەكە لە SNCs بەرگى گازى مەريخدا هەيە.

ئەم سيفەتەش وای لە زاناكان كردووە كە بۇ ئەووە بچن كە ئەم نەيزەكە لە مەريخووە هاتىت.

تەمەنى ئەم ئەوونەيە (ALH8400) لە تەمەنى كۆنترين دووم پارچەي سنيكيز بەسنى جار زياترە، كە لە بەردى تەووەووە كە دەكويتە قولى 1 كەم نىزىك ژۇر رووي مەريخووە

همو لایه نه کانی ژيان له ناو هم برده دا که (0.00001 سم) ه
هیه که به لگه ی نهوه دهن ژيان له سر مریخ پیښ 3.6
بلیون سال ه بوه.

وه لای په خنه گرکان

ولیم شویف. لزانکوی (UCLA) وه ناسنامه کونترین
زینده و مرکانی سر زوی دیاریکراډوه، کردوه، که دهلیت
(پروام وایه که هم دوزینه و ژور گرنگو سر سوپ مینره و
ژاناکان پښه کی راستیان گرتوته بر، به لام تا نیستا
ژرمان مارو که به لگه ی ته و اومان دهست بکویت که هم
دوزینه و هیه هی ژيانی مریخه).

بیانوی سره کی په خنه گرکان له به لگه کانی تیمی
مه کایه و نه ویه که (پښه ی نه و کاربونی په بونداره کان و
مه گناتیت و گریجایت و بایرو نایت دتوانریت به یزرتکه
برهم به چنه د پښه کی جیواز که په میوه ندی به ژیانوه
نی په بقی نه و نه و بونداره کانی بنیات نانی نه ستیره کان
پښه ی نه و بونداره پښه و کان (PAHS) برهم دینن، ژور
جاریش هم پښه تانه له پارچه ی نه یزکدا برهم کون و هیج
په یوه ندی په کیان به بونی ژیانوه نی په، واته بونی
توخمکی نه دمی مانای وانی په که ژيان له ناو نه و
برده نه دا ه بوییت.

جاک فارمر لیکونه و له مه لېه ندی نایس سر
به ژانلې (ناسا) که ستراتیژی په کانی گران به وای ژيانی
مریخی کوندا ناماده دکات، دهلیت (هیج پښه کی نی په که
بریار ی نه و له سر بدن که هم پښه که نه دمیانه چالاکن
یان نه.

هروه توخه کانزایی په کان دتوانن له سر زینده و مره
وور دیننه کان بېنه کریستال که نه مهش به ته و او ته لی
زینده و مره ورنه دهچن. دهینن که هم شپوه لولیی و
هیلکه یانه له بچو کترین جوره کانی به کتریای زوی و
سره تای قریبان دهچن، که کونترین زینده و مره هاوچه شنه
دوزاره کانی سر زوی که بقی پیښ 3.5 بلیون سال
دهگرتوه، نزیکی 100 جار قه باره یان له قه باره ی
زینده و مره مریخی په کان گهره تره.

و پیښ نه وی گمه کای و تیمه کی دوزینه و مکیمان
پاښه یمن، هریک له هاری و هاری مکوبن له و ژانکوی
کیس ویسترن و زریف و تینسی، لیکونیمو کیان له گوډاری
(Natare) دا بالور کونته و، بچونکیان پیښ کس کرد که

ریشتار زاری به یوه و دهبرد، کرداری ووردومان کردنی
پارچه برده نه یز که که یان به تیشکی له یز نه تمام دا.

بقی نه و جیابک نه و پښه که کیماپی په جیواز کانی
پښه هینه و کی به برده کی دیاری بکن، که گهره
نه دمی په کان یان دوزی یوه که په کم جار له برده
مریخی په کاندا دهینن هم گهره نه دمی یانه پښه که
کاربونی ثالثون و ماددی ژیانیش و همو شپوه کانی ژيانی
زوی به نه له سر هم گهره نه دمی یانه.

هم گهره نه دمی په گرنگه ش سره جوریکن که
پښه ی نه و هایدرو کربونی په بونداره فره بازنه کان (PAHS)
ناسران، هم گهره نه ش له هر دو توخمی کربون و
هایدروجن پښه هاتون و به زوری له خه لوزو نه و تدا هن.

به لگه ی سنی هم له مه لېه ندی جونسونی فزایی یوه
وهر گراوه که ور دینن کی له کتریای ژور گهره کس
پښه ی نه و کانزایی په وورده کانی ناو خپوه کاربونی په کان
دوزی یوه که وک پاشماوی چالاکی بیولوژی به ریکه ون.

هم توخه کانزایی یانه که له (زینده و مره زینده و کانی
پښه و) پهیدا یون و ژور بچوکن و دتوانریت به
به بلیونه هایان بخرتکه سر سوری دوزی یه، هروه تیمی
مه کای توخمی کانزایی یان دوزی یوه که له ناسن و
نوکسجن پښه که و به (مگنایت) (نوکسیدی ناسنی به ش)
ناسراوه، که له سر زوی له کارلک کردنی میکرو په کانی گل
له گل ژینگه ی نه و برده پښه دیت.

هروه دو توخمی کانزایی دی کیان دوزی یوه که له
ناسن و کبریت پښه هاتون نه و انیش گریجایت و نایرو تایت،
که دو نه دمی لوه کی زیاده ن له کارلکی به کتریای گل و
میکرو په کانی دی که و پهیدا دهین، هم پښه هاته کانزایی یانه
له ناو برده کانی زوی دا نابینریت نه گس ریوژیانی
تیدا نه ییت.

به لگه ی چوارم: برتی په له کوملک وینه که وور دیننه
به توانا که له مه لېه ندی جونسونه، چنه وینه کی خانیه ی
شپوه لولیی و شپوه هیلکه ی گرتوه، مه کای و هاوریکانی
دهلین هم شپوه پاشماوی میکرو په مریخی په کان.

تیمه کانی ناماز به و دهن که هم لاشه وور دیننی یانه
له شپوه قه باره دا ژور له وور دترین و بچو کترین به کتریای سر
زوی دهچن نه و راستیه ی که خوی دهسه پیننیت نه ویه که

balsurveyor) لە مانگی تشرینی يەكەم 1996 و لە کانوونی يەكەم دا گەيشتە مەريخ، کەوتنەى مەسارەكى بەووردى گرتوو، دوو ميان نواى ئەو بەمانگىك دەرچوو، مەريانەيەكى قەبارە بچووك لە چواری مانگی تەموزى 1996 دا خرایە سەر مەريخ كە ئەم مەريانەيە بەروى مەريخدا گەرا، لەچوارچىوێى بازەنەيەكدا كە نيوەتيرەكەى 100م بوو لەدەرچەى جۆگەيەكى ناوى كۆندا، كە ئەمەش شويىنىكى باشە بۆ گەران بەندواى ژيان دا، مەرچەنە ئەم مەريانەيە بە تەكنۆلۆژياى پيشكەوتوو ئامانەكراو، بەلام توانى پىنگەتەى كيميائى بەردى خۇلى مەريخ بپۆزىت و شى بگاتەو.

كولدن نوپاتى ئەكاتەو و دەلێت: ئاسا پلانى بۆ ئاردنى ئىستولى فەزايى بۆ مەريخ دانراوە كە لە دە كەشتى پىك هاتوو و پارەيان كەم تێدەچىت، گەشتىكى تايبەتیش بۆ هينانى نموونە لە خۇلى مەريخەو لەسالى 2005دا.

لەو كاتەدا كە بەلگەى بوونى ژيان لەسەر مەريخ نەردەكەوت، ئەستىرە ئاسەكان دەستيان كردو بەگەران بەندواى مەسارە يەكەمينەكانى كە بەندورى ئەو ئەستىرانەى كە لە خۆر دەچن، دەسپێنەو. بوارىكى فراوان ژيانى چالاك ئەو ژيانە سەرەتايىيەى كە لەوانەيە لەسەر مەريخ لەبارىدى كۆندا هەبويىت جيانەكاتەو ئەمەش ئا پادەيەك ماناي وایە كە ئێمە پە تەنيا لەم گەردوونەدا ئین.

ئايا ئێمە مەريخین؟

ئەگەر ئەم شويىنەوارو پاشماو مېكرۆبىيانە مەريخى بن، كە ئاوانەيەكى زۆر لە بچووكترين جۆرەكانى بەكترياي زەوى دەچن، وەك جاك فارمەر لە مەلەبەندى ليكۆلینەرەكانى ئاميس سەر بە ئازانسى ئاسا (Nasa) دەلێت: ژيان پۆزىستى بەناو تىكەلەيەكى گونجاو لە پىگەينەرە ئەندامىيەكان، بۆ پاپەراندى كۆدارى مېتابۆلىزم واتە (زىندە پال)، هەروەها پۆزىستى بەجەستە خانەييەكانە كە دەتوانىت كارلىكە كيميائىيەكانى ئارەووى ئەزىنگەى دەرووبەرى جيا بگاتەو. لەلایەكى ترەو رەتشارد زارى زانا لە زانگوى ستانفۆردەو پرسیار ئەكات و دەلێت، لەوانەيە ئێمە مەريخى بێن، لەوانەيە لەپیشدا ژيان لەسەر مەريخ دروست بووىت ئىنجا بۆ سەر زەوى گۆيزرايىتەو بەناو بەردىكى ئەزىكى دا پيش بليۆنەها سال لەمەوبەر يان بەپىچەوانەو.

سىس شوستاك لەمەلەبەندى ليكۆلینەرەكانى ژيان لەدەرەووى زەوىدا SET 1 دەلێت: لەوانەيە ئێمە لێرەدا دروست بووین لەگەل ئەوەشدا كە بەلگەش ئىيە بۆ ئەووى ئەم بەردە بەناوبانگە لەسىستى خۆردا نزىكەى 15 ملیۆن سال گەراو، بەلام بەلایەنى كەمەو هەندىك بەرد پۆگەى كۆرتەر دەكرێتەبەر، پاشان ئەم كۆردارە پۆزىستى بەتەنها بەردىك هەيە بۆ گواستەووى ژيان بۆهەسارەيەكى تر.

لەكۆتايىدا، ئەگەر زانیارى بايولوژى مېكرۆبە مەريخىيە زیندەكان بدۆزنەو، ئەوكاتە ئاقى كردنەو جينىيەكان دەكرێت بۆ ئەووى كە بزانیت ئايا هەردو ژيانى سەر زەوى مەريخ يەك بنەماى دروست بوونيان هەيە.

دەلێت: پىگەينەرە كارپۆنىيەكان لە پلەيەكى گەرمى بەرزداو لە كاتى بەركەوتنى بە ئەزىك پيش بليۆنىك سال دروست بو، كە ئەمەش لەوانەيە لە ئەنجامى دۆپەكردنى ئاو بە ئاو توێكلى مەريخ دا پيش بليۆنىك سال پوى دابىت، ئەگەر ئەم بۆچوونە راست بىت و ئەوا بوونى ژيان لەپارچە ئەزىكەكاندا تەنيا خەيالە.

كېرشفىك لە پەيمانگای كالىفۆرنياى تەكنەلۆژياو و دۆزەرەووى توخمى مەگناتىت لە زیندەوەرە زیندەكاندا، دەلێت كرىستالە مەگناتىسە ژيانىيەكان شىویديان جياوازە لە كرىستالە ئازيانىيەكان، دەلێت (كارىكى گرەتە كە جۆرىكى و لەم مەگناتىسە ئا ئەندامىيانە بەرەم بپنن، لەگەل ئەوەشدا ئەم پىنگەتەنە لە ئاو پارچە ئەزىكەكاندا هەن و مەلىكى باش بۆ بوونى ژيانىكى پيشوویان لەسەر مەريخ هەيە بەلام پۆزىستمان بە ئاقى كردنەووى زیاتر هەيە بۆ دۇنيا بوون.

تىمى مەكای وەلام دەداتەو و دەلێت: ئەوتىكەلە تايبەتییە لە گەردەكانى ئۆكسجین لە پىنگەتەى كارپۆن دروست نەدەبوو ئەگەر پلەى گەرمى لە 80° زیاتر بەرز نەبوايەتەو، ئەمەش لەگەل ئەو بۆچوونەدا دەگۆچىت كە دەلێت ئەم پىنگەتەنە بەبوونى ئاو پيش 3.6 بليۆن سال لەمى بەر دروست بو.

ئايا هیچ پىگەيەك هەيە بۆ پارزى كردنى ئەوانەى كە لەم بابەتە دودلن بێن ئەووى كە پارەيەكى زۆر سەرف بكرىت بۆ ئاردنى پاسپاردەيەك بۆ مەريخ؟

وەلام: يەل، تىمىك لە زاناکان ئاقى كردنەووى زیاتر ئەنجام نەدەن و بەجەردبوو مېكرۆبىيە ووردەكان بۆ زۆربەشى بچووك دابەش ئەكەن، بۆ ئەووى بزانن كە ئايا ووردبىنە بەتواناكانەيان دەتوانىت پاشماووى راستەقىنەى دیوارە خانەكان و جەستە خانەكان بدۆزێتەو، هەروەها بەندواى توشى ئەمىنى دا دەگەرێن كە بەيەكەى بنیات ئانى ژيان دادەنرێت.

بەزىووبەرى (ئاسا) دانيل كولىسترن، پەيمانى بەندوو توێزەرەووى دى دا. بەدایین كردنى نموونەى بەردە ئەزىكەكان بۆيان، كە بەندواى بەلگەكانى دابەش بوونى خانە سەرەكانى ژيانى خانەكان دا دەگەرێن، ئەگەر هاتوو وادەركەت كە ژيان لەم بەردانەدا بووىت، مەرچۆنىك بىت تىمى مەكای دۆزىنەووىيەكى گرنكى ئەنجام داو.

فارمە دەلێت: (ئەم دۆزىنەووىيە گرنگەو بەرنامەكانى كەپان بەندواى ژيان لە مەريخ دا بەمیز تر ئەكات.

لەو پوونكراوانەى كە لە پارچە ئەزىكەكانەو دەستمان كەوتوون، ئەو دەردەخەن كە بوونى ژيان لەسەر مەريخ پۆزىستى بە ئاو مادە ئەندامىيەكان هەيە، بيجگە لەوەش چەند پىگەيەكى بەكانزا كردن هەبوون كە مادە ئەندامىيەكانیان بەبليۆن سال هەلگرتوو پاراستوینە. ئاسا لە كۆتايى سانى 1996 مەسبارى فەزای بەرو مەريخ خستە رێ، كەيەكەم پۆزەووى مەدارى هەموو مەريخ (mars10-)

دۇندىرمە

Icecream

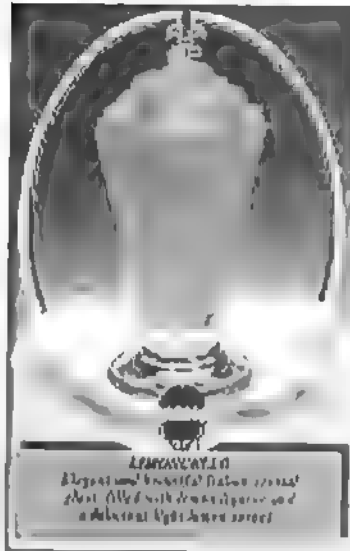
خالد محمد خاڭ

مامۇستاي تەكنۇلۇژىي شىرەمەنى / زانكۆي سىلىمانى

بەشى يەكەم

كورتە يەككى مىژۋىيى

تا ئىستىق نەزەنراۋە لە كەيەرە
پىشەسازى دۇندىرمە دەستى پىكىرىدە،
ھەرچەندە ئەۋەي ئاشىكرايە نەۋىيە كە
سشەرىپەت سارەمەنىيەكانى دى لە
سەۋى پانزەرە دروست دەكران لە
ئىتالىيە قەرەنسەدا، ئەۋەفرانىيە
كەبەسەر شاخەكانەۋە بـوون
بەكاردەھىنران بۇ ساركردەنەۋە
بەستىيان. دوايى تۈانرا پۇلى بەفرۇ خۇي
بدۇزىتەۋە بەكاربەيتىت كە لەبەستى
ئەۋە سارەمەنىيەدا بىرۈاش وايە كە



لە (پارىس) دا لە سالى 1774 زانرا.
پىشەسازى دۇندىرمە لەئەۋروپاۋە گەيشە
ئەمەرىكا لەسەردەي جەلدەمەدا، و بە
(ice cream) ناسراۋ بۇ ئاگادارى لە
پۇژنامەي (New York Gazette) لە سالى
1777 دا بىلۇكرايەۋە تا ماۋەيەكەش
ئەمەرىمە لە بۈۋرىكى ئەسك دا دروست
دەكران لە مەلەكان و ئاھەنگە تاييەتەكانى
چىنە بەرزەكان داۋ دروستكردى تەنبا
تاييەت بوۋ بەزمارەيەكى كەم لەۋانەي كە
شارەزاييان تىايدا ھەبۈۋ لەگەن
بەرەمەنىيە بچۈكەكان تا سالى 1851

كە (Gacob fussell) تۈانى يەكەم كارگەي بۇ دروستكردى
دۇندىرمە بەشۋەيەكى بازىرگەي فراۋان لەشارى بالتىمۇر لە
ھەرىمى ((مىرى لاند)) لە ئەمەرىكا دا مەزىننىت كارگەي
دېش لە شارى واشىنتەن و نيوۋورك بۇ ھەمان مەبەست
دروستكرىد. پىشەسازى دۇندىرمە لە سالى 1909 ۋە دەستى
كرىد بەلۇبۈۋەنەۋە دواي ئەۋەي مىكانىزىمى ساركردەنەۋەي
خۇراك پەرى سەندۈ بىنەما زانستىيەكان لە دروستكرىددا

دۇندىرمەۋ شىرەمەنىيە ساركردەۋەكانى دى لەئەنجامى
بەكارھىنرانى شىۋ قەيماخ لە دروستكردى شەرىپەت و
سارەمەنىيە بەستىنراۋەكانى دا دۇزاونەۋە دۇندىرمە لە
سەرەتاي دروستكرىددا لە بەرىتانيا بەناۋى Cream Ice
ناسراۋ، ۋە لە سالچى 1769 دا بۇ يەكەم جار لە كىتەپكەدا
باس كرا كەتتىدا ئامازە درابۈۋە پىكەتۈۋە جۇراۋجۈرەكانى
لە ئامادەكردى بەرەمەنى ناۋبىراۋدا، دۇندىرمەش بۇ يەكەم جار



دۇندىرە ھەمۇ پىكھاتوۋ سەرمىكەكان شىرى تىدايە، ۈك چەۋرى و پىۋىتىن و لاكتۇز (شەكرى شىر) و توخمە كانزاىيەكان و فېتامىنەكان. بىرى لىم پىكھاتوۋانە بەگۇرىنى رىژەيان لەو شىرەى دەمىنرېت بۇ پىشەسازى دۇندىرە. جگە لەو بەرمە ھەمە جۇرە خۇراكييانەى كە شىرەمەنى نېن و بەشدارى لە دروستكرىنىدا دەكەن ۈك شەكر و خىلاتىن و رەنگ و لىم مادانەى تام و بۇن و دىدىن بە بەرمەمەكو ھىلگە ھەندىك جۇرى ميوە يا شەربەتكەى و فستق و گۈزۈ بادام و بندق و بسكۈيت و شتى دىكەش. ئاشكرايە كە چەۋرى و لاكتۇز گىرما ۈزە دەدەن بەلەش. پىۋىتىنى شىرىش ھەمۇ ھەمۇ ترشە ئەمىنىيە بىچىنەيەكانى تىدايە، توخمە كانزاىيەكانى ئاۋ شىر تارانەيەكى باش پىۋىستىەكانى لەش دابىن دەكەن، فېتامىنەكانى شىرىن بەھاي پاراستىنProtective value دەدەن بە دۇندىرە، چچونكە بونيان لە خۇراكى رۇژانەماندا پىۋىستە بۇ گەشەكرىن و بەمىزكرىنى بەرگىرى كرىن دۇى نەخۇشەكان و

دايىنكرىنەندىروستى بۇمان. دۇندىرە ژمارەيەك لە فېتامىنەكانى تىدايە بە رىژەى جىاۋاز. كەمى يانە بوۋنى ھەريەك لەم فېتامىنەكانە لە لەشماندا يا لەخۇراكى رۇژانەماندا دەپىت بە ھۇى توۋشبوۋنمان بە جۇرىك نەخۇشى،

بەكارەيىنرا. دوا بەدۋاى لىمە پىشەسازى دۇندىرە زۇر بەخىرايى بلۇبەۋە لەزۇر ۋاتانى جىسھاندا، و خۋاردنى تەرخان نەبوۋ بەۋلاتەگىرەكانەۋە يا لە ۋەزىكى تايىبەتدا، بەلكە لە ۋاتە سارىمەكانىشدا بەدۋىرايى سال دەخۇرىت كەسانىكى زۇر دەكەن لەبەر تام و لەزەتى خۇشى و بەرۋى نىرخى خۇراكىى. دەتۋانېن ئەم پىنئاسەيە دابىنېن بۇ دۇندىرە كە برىتىيە لە ((لىم بەرمە خۇراكييانەى كە سارەكرۋەتەۋە بۇ پەى نىزىك بەستىن، كە برىتىن لەتىكەلەيەك لەشىرو ھەندىك شىرەمەنى لەگەل شەكرۋ لىم مادانەى كە تام و بۇنى خۇشى پى دەدەن، لەگەل رەنگى جۇراۋ جۇرۋ مانە ملىكەكان - Emulsifiers و جىگىرەكرەكان - Stabilizers و شتى دىكەش، دۋاى لىمەى بە ئامىزى تايىبەت ھەۋاى تىكەل دەكرىت لەكانى پىۋىسەى بەستىندا بۇزىادكرىنى قەۋارەى دۋاى پاستۇركرىن و ھاۋجۇركرىنى Homogenization و ھەر جۇرە دندىرەيەك رىنمايى تايىبەتى خۇى ھەيە كەندىپىت پەيرەۋىكرىت لە دروستكرىنىدا لەۋارى پىكھاتوۋەكانى و خەسلەتەكانىمەۋ)) شايانى باسە لە سالى 1892 ە ۋە دۇندىرە ۈك ۋانەيەك لە زانكۇى پىنسلغانداۋ لەزانكۇى Lowa لە لىمەرىكاندا دەخۇرىت بەھاي خۇراكىى دۇندىرە Nutritive value of icecream نىرخى خۇراكى دۇندىرە دەگىرېتەۋە بۇ لىم پىكھاتوۋانەى تىدىان كە پەى يەكەم شىرە.

ئەمۇ نەخۇشە بەدەيىنكردىنى ئەمۇ قىتامىنەنى كە بەرپىسىيەرە لىنى ئە خۇراكى پۇزانەماندا نامىنىت. ئەمۇ قىتامىنەنى كە لە دۆندۈرمە دان ئەمانەن:

1- قىتامىن A: ئەم قىتامىنە بە شىۋەنى تۈۋەپە لە ناو چەۋرى شىۋەچەۋرىيەكانى دىكەش كە لە دۆندۈرمەدا ھەپە پاستۇرگىردن و بەستىن كارناكاتە سەر ئەم قىتامىنە. كەمى يا نەبوۋنى يانەبوۋنى قىتامىننى نابراۋ لە خۇراكاندا دەپىت بەھۇنى شەۋكۈزى و ووشكى چاۋ Dry eye و نۇمبۇۋنەۋى بەرگى نەخۇشەكانى كۈنەندامى ھەناسەدان .

2- قىتامىن E بەشۋەپەكى تۈۋە لەناۋ چەۋرىدا. كەمى دەپىت بەھۇنى نەۋۋىكى و ناسراۋە بەۋەى كە پىرسىيەرە لەبەردەۋامى دروستى كۈنەندامى زاۋىنى لەمۇ ئازەلەنى كە لەژىر تاقىكرەنەۋەدان. بەلام گىرگى نەزانراۋە لەخۇراكانى مۇڭدا. يەراپەكى مام ناۋەندى ھەپە لەناۋ دۆندۈرمەداۋ رۇلى ھەپە لە ۋەستاندى بۇياۋونى چەۋرىدا.

3- قىتامىن K: ئەم قىتامىن زۇر گىرگە بۇ مەپنى خۇن. بەكاردەھىنرەت بۇ خۇن وەستاقان لەپۇسەۋى نەشتەرگەرى و بىرىندارى سامناكا.

4- قىتامىن D: ئەم قىتامىنە لەناۋچەۋرىدا تۈۋەپە. پاستۇرگىردى كارى تى ناكات، بوۋنى پىۋىستە بۇ گەشەكردن و دروستبوۋنى پەيگەرى ئىسك لەمندا

چۈنكە يارمەتى لەش دەدات كە كەلك ۋەردەگىرەت لە كالسىۋم و فوسفۇر، دەپىت بەھۇنى نىشتىيان لەسەر ئىسك. كە مېشى دەپىتە ھۇى نەخۇشى ئىسكەنەرمە.

5- قىتامىن B1: لەناۋ ناۋى شىردا ھەپە بەشۋەنى تۈۋە. كەمى دەپىت بەھۇنى نەمانى ئىشتە بۇ خۇراۋىن و لاۋاز بوۋن و روخاندنى دەمارەكان و خراپىۋونى پارى تەندروستى. پاستۇرگىردن كارى ئى ناكات. بەراۋەپەكى مام ناۋەندى لە دۆندۈرمەدا ھەپە.

6- ئىياسىن: قىتامىنەنى كە لە قىتامىنەكانى گرپى (B) بوۋنى لەخۇراكاندا ناپەلەت توۋشى نەخۇشى پلاگرا-

Pellagra بېيىن كە يەككە لە نەخۇشەكانى پىست بەرادەپەكى مام ناۋەندى لەدۆندۈرمەدا ھەپە.

7- قىتامىن B2: بەشۋەپەكى تۈۋەپە لە ناۋى شىردا، ناسراۋە بەناۋى (راپىۋفلاڭىن) لە دۆندۈرمەدا بەراۋەپەكى زۇر ھەپە. پاستۇرگىردن كارى تى ناكات. بوۋنى پىۋىستە بۇ گەشەكردن و چالاكىمان و توۋشەنەبوۋنەمان بەمىندى لە نەخۇشەكانى پىست.

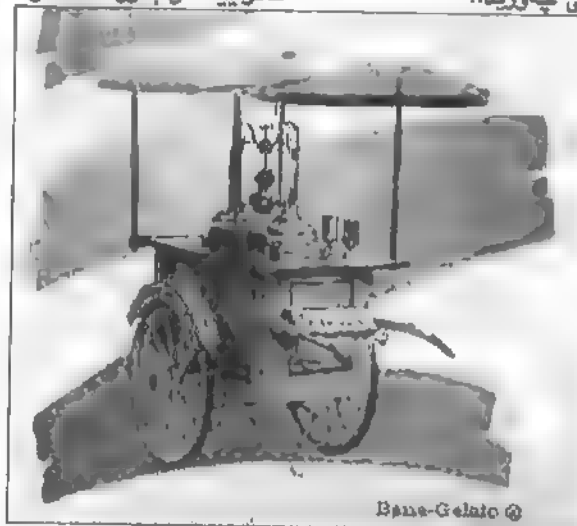
8- قىتامىن C: و يا ترشى ئەسكۈرىك. بوۋنى گىرگىكى زۇرى ھەپە بۇ توۋشەنەبوۋنەمان بە نەخۇشى (ئەسكەرىك) كە دەپىت بەھۇنى لاۋازى ئىسك و ھەلۋەرىنى.

ئەمۇ مادانەنى كە شىرەمەنى ئىچ و لە دروستكردىنى دۆندۈرمەدا بەكاردەھىنرەت شەكەر يەككە لە مەدە سەرەپەكان كە شىرىنى و گەرمە ۋوزە دەدات بەبەرەمەكە. ھىلگە راۋەى چەۋرى و پىۋىستەكان و زۋىۋى توخە كانزاپەكان بەرە دەكاتەۋە لە دۆندۈرمەدا. جىلاتىن دەرگىتە تىكەلەنى دۆندۈرمەۋە ۋەك

مادەجىگىرەكان، جگە لەۋەى كە پىۋىستەكى ئازەلىيەس بەھى خۇراكىشى بەرە. ئەمانەت ناۋى ناۋ دۆندۈرمەش كەلگى خۇى ھەپە لە رىكخستىنى پەلى گەرمەى لەش، ۋە ۋەك فاكترىك بۇ زىادبوۋنى دەرداۋەكانى لەش لەكاتى خۇراۋىنى دۆندۈرمەدا.

تىۋىنى دەگىرەت كە ئەمۇ مادانەنى بەكاردەھىنرەت لەپىشەسازى دۆندۈرمەدا ۋەك ئەۋانەنى بەر پىرسىيەرە تام و بۇنى خۇش و رەنگەكان و ئەمۇ مادانەنى شىرىنى دەدەن بەبەرەمەكە، ئەمانە ھەمۇ دەپە ھۇى بەرەكردەۋەى تۈۋانەى ھەرسكردن بەھۇنى يارمەتيدانى ئاۋگەكانى ھەرسەۋە نەرمكردىنى پىكەتەنى بەرەمەكە يارمەتيدانى كۈنەبوۋنەۋەى پىۋىستەكانى شىر لە گەدەدا لەكاتى كارلىكردىن لەگەل ئاۋگەكانى ھەرسەۋە.

دۆندۈرمە بەخۇراكىكى پاك دەۋمىرەت لىروۋى تەندروستىۋە ئەگەر بەشۋەپەكى راست دروستكراپىت، بەتاپەتى پاستۇرگىردى دەپىتە ھۇى كوشتىنى ھەمۇ مىكروپە نەخۇشەخەركان و زۇرىۋەى مىكروپە



Bana-Gelato ©

خىشتەى ژمارە 2 گەرما ووزەى كوارتيك Quarc له
دۆندۈرمە نىشان دەدات بۇ مەرىكە له پىكھاتوھكانى.

پىكھاتوھكانى تىكەلەى دۆندۈرمە	شەو مادەلەى گەرما ووزە دەدەن	كالورى / كوارت لە دۆندۈرمە كەدا
كەرە	چەورى	563.4
مادە رەقەكانى ناو سەرەكەكە	فىتامىن E,D,A	
	پروتىنەكان	87.5
	لاكتوز	118.4
	توخمە كانزايىپەكان	
	فىت K,C,B1,B2 نياسىن	
شەكر (سوكەرۇز)	كاربوهىدەپ	292.3
جىلاتىن	پروتىن	7.3
	كۆى گشتى كالورىەكان	1068.8

لەم خىشتەى له كىتەبى Dairy Manufacturing Processes
نووسىنى پروفىسور Theodore..Freeman و Everett زانكۆى
فلۇرايد / ئەمەرىكا مەركىزى.
تىپىنەكان:

1-كوارت پىئومەزىكى ئەمەرىكىيە مەقەوارەكە
دەكاتە 0.946 لىترىك.

2-كەرە مەمۇرى چەورى نىيە، تەنبا 81-81% چەورىيە،
ئوئى ترى زۆربەى ئارەم بەشىكى كەمىشى خوئى و لاكتوز
پروتىنەكانە.

3-فىتامىن E,D,A كە پۆلىنىدا لەگەل چەورىدان؛
چونكە تەوانتەمە تىپىدا.

4-فىتامىنەكان و توخمە كانزايىپەكان گەرما
وزە نادەن بەلەش.

5-جىلاتىن مەرجەندە لەمادە جىگىر كەرەكان دەرژىئى،
بەلام پىوتىنىكى ئازەلەشە.

دەتوانىن بەكورتى بەلەى خۇراكى دۆندۈرمە لەم خالەى
خوارەودا دەستىنشان بىكەن:

1-پروتىنەكانى ناو دۆندۈرمە بەپروتىنە تەواوھكان
دەرژىئى، وزىندەپاللى لە لەشدا لەزۇربەى
پروتىنەكانى باشتە.

2-رېژەيەكى بەزىل كالسىيۇم و فوسفور لە دۆندۈرمەدا
مەيە، لەم توخمەنەش گىرنگى خۇيان مەيە لە بىياتنانى لەشدا
لەشدا، چونكە رېژەى ئەم توخمەنە لە خۇراكەكانى تردا
كەمترە.

3-دۆندۈرمە بەسەرچاوەيەكى زۆر باش دادەنرىت بۇ
فىتامىن B2, A.

4-دۆندۈرمە بەناسانى مەرس دەكرىت و لە مەمۇرى
خۇراكىكى دى پەسندترە، وە خاسىيەتى تايىمەتى مەيە وەك
خۇراكىك بۇ مەندىك لە نەخۇەكان و لەم نەخۇشەنەى كە
چاكپورنەتەمە بەمەوى سارىئووندا تىدەپەن.

پۆلاندلى دۆندۈرمە

زۆر لە شارەزاكان و بەرمەمەنەرە پىشەنگەكان لە مېزەوە
خەرىكەن كە پۆلاندنىك دابىن بۇ دۆندۈرمە لەم بەرمەمانەى
كە لە دۆندۈرمە دەچن. بەلام تا ئىستى پۆلاندنىكى ستاندەرى
لەوتۇ دادەنراو كە بە كار بەنرىت لەم مەوارەدا، لەمەن لەم
جىاوازىيە فراوانەى كە مەن لە پىكھاتوئى كىمىياويانداو
جۆرەكانى دروستكرىن و لەم مادەلەى تىپىدا بەكاردىنرىن و
شېوەى جىاوازى بەرمەمەكە شتى دىكەش. لەم رەوە زۆر
بەنما پىشەنپارەكان بۇ پۆلىنى دۆندۈرمە، لە وانە رىنگاى
پىشەسازى و جۆرى لەم مادەخاوانەى بەكاردىنرىن لە
ئامادەكرىنى تىكەلەكانداو شېوەى كۆتايى بەرمەمە
ئامادەكراو. بەلام مەندىك لەم دەزگايانەى كە پىسپۇن
لەدرىستكرىنىدا وای دەبىن كە ئەم مەمۇرى رىنگايانە بۇ
پۆلىنكرىنى دۆندۈرمە لەم بايەخەى نىيە باشترايە كە
پۆلاندلى بەرمەمەكە لەسەر بەنماى رېژەى مەندىك
لەپىكھاتوھكانى بىت وەك چەورى شىرەكەو مادە رەقەكانى
زەردىنەى مەلەمە مادەجىگىرەكان... ەتد، بەم جۆرە
دەتوانرىت بەناسانى دەستىنشانى جۆرى بەرمەمەكە بەكرىت.
بلاوترىن رىنگا بۇ دۆندۈرمە ئەمانەن:

1-دۆندۈرمەى سادە Plain IceCream

لەم جۆرە دروست دەكرىت لەبەرەمە جىاوازەكانى شىر
كەدەبىت تىكەلەكە 8-16% چەورى بىت و 6-12% مادەرەقەبىن
چەورىيەكان و 12-18% شەكر و سۇر 7-0% مادە
جىگىرەكان بىت. لەوانەشە بەرمەمەكانى مەلەكەش
بەكارىنرىت بەرېژەى كەم، لەگەل بەكارمەنەنى مەك جۆر
لەمادە تام و بۇن خۇشەكان وەك قانېلاو چىكۇلاتە (كاكاو) وە
يانەنارە ياقاوەوە يا مېخەك لەگەل رەنگەكان، بەمەجىك كە

بەپرىكى ديار، كە يەككىگە لەمەرە خەسەلەتە ناسراوەكانى. بەپىنى ئەو ياسايانەى دافراوە دەپىت پەپىرە بىكرىت ئەو پە كە نابىت مەدە رەقەكانى ناو زەردىنەكە لە (40) گرام بۇ ھەر گائۇنىك لە دۆنلەرمە كە كەمترىت. ھەندىك جارىش رەنگىكى گونجاو تىدەكرىت، بۇ زىاتر لەرخستنى رەنگى زەردىنەكە يىمەكشەنى لەبەرەمەكەدا. لەوانەشە مەدە بۆندارەكانىشى تى بىكرىت.

7- دۆنلەرمە بەھىلەكەو بەمىووە Pudding

بۆرە دۆنلەرمە بىرىتىيە لەتیکەلەكە لەمەندىك جۆرى ميوە بە پرىكى زۆر كە نابىت لە 10% كەمتر بىت لەكىشى تىكەلەكە. ئەمە جگە لە ھىلەكە دەپىت تىندابىت بەم بۆرە كە لەمارە شەمشاد ھەيە بەم جۆرە ئەم بەرەمە جىاوازی ھەيە لە ھەموو ئەو دۆنلەرمەمانەى كە بەمىووە ئەوانەى بەھىلەكەن. لەوانەشە ھەندىك جۆرى چەرەزى تى بىكرىت.

8- شىرە ساردەمەنىيەكان Ice Milk

ئەم جۆرە ساردەمەنىيەكان بەم جۆرە ساردەمەنىيەكان جىاوازیان ھەيە لە دۆنلەرمە، چونكە رىژەى چەورى تىياندە نزمە دەگاتە 2-7% بەلام رىژەى مەدە رەقە بى چەورەكانى ناو شىر تارادەيسەك بەرزە تىياندە دەگاتە 12-15% بەلام لەبوارەكانى دىكەى ۋەك دۆنلەرمە وايە كە شەكرە مەدە جىگىرەكەكانى تىدەكرىن ۋە پىرۇسەى بەستىن ۋەوا تىكرىنى ھەيە.

9- ساردەمەنىيە بىشەر Icces

ئەم جۆرە ساردەمەنىيەكان لە گوشراو ميوەكان دروست دەكرىت دواى تىكرىنى شەكرە مەدە جىگىرەكەكان، يا بەكارەمىتاي ھەندىك لەترشى ميوەكان يا بىن ئەوترشىيە لەگەلرەنگەكان ۋە مەدە تام ۋە بۆندەرەكان ۋە، بەلام شىرە شىرەمەنى تى ئاكرىت، ۋە پە پىرۇسەى بەستىن دەرۋات ۋەك دۆنلەرمە، ۋە پىكەتە 28-30% شەكرە ھەواى زۆر تىدەكرىت ۋە قەوارەى زۆر زىاد دەكات ئەگەر بەرۋەردى بەكەين بەدۆنلەرمە، بۆيە قازانجى لە دۆنلەرمە زىاترە. تىرشىشى دەپىت لە 0.35% كەمتر نەبىت كە بەترشى لاكتىك دەخەملىنرەت سەرچاۋەى تىرشىكەش لەمىوە تىرشەكان ۋە ھەندىك لەترشە ئەندامىيەكانەمىيە ۋەك تىرشى سترىك يا لاكتىك يا تارتارىك.

رىژەى ئەو مادەنى تام ۋە بۆن دەدەن ۋە رەنگەكان بەيەكەۋە لە 5% زىاتر نەبىت لەقەۋارەى تىكەلەكە. ئەم تىكەلەيە بەمەمەدەنرەت بۇ زۆرەى جۆرەكانى دىكەى دۆنلەرمە.

2- دۆنلەرمە بەچەرەز Nut Icecream

ئەم جۆرەش لەمەمان پىكەتەۋەكانى دۆنلەرمەى سادە دروست دەكرىت لەگەل تىكرىنى ھەندىك لەچەرەزەكان ۋەك قىستق ۋە بىنق ۋە گۆزى يادام ۋە قىستق ۋە بىنق. بەمەرجىك لە 2% كەمتر نەبىن لە كىشى تىكەلەكە.

3- دۆنلەرمە بەمىوە Fruit Ice Cream

ئەم جۆرەش ھەر لەمەمان پىكەتەۋەكانى دۆنلەرمەى سادە دروست دەكرىت لەگەل تىكرىنى ھەندىك جۆرى ميوە يا بە ساغى يا بەلەتكرەى يا شەرىتەكەى (گوشراۋەكەى) ميوەكانىش يا تازەن يا ميوەى ناو قوتسەن، بەمەرجىك رىژەى رىژەى لىكەلەكەدا نابىت لە 5% كەمترىت. زۆر جارىش تامى پىشەسازى ئەم ميوە كە لە كارگەكاندا دروست دەكرىن لەگەل ھەندىك رەنگ دەكرىتە تىكەلەكەۋە بۇ زىاتر لەرخستنى تام ۋە رەنگى ميوەكان.

4- دۆنلەرمە بە پىسكوت Bisque

Ice Cream

ئەمەيش پىكەتەۋەكانى ۋەك دۆنلەرمەى سادەى لەگەل پىسكوت ياكىك يا بىتفۇر شاستى دىكەش بەۋوشكى ۋە لەتكرە. ھەندىك مەدەى تام ۋە بۆنى گونجاۋىشى تىدەكرىت.

5- دۆنلەرمە بەكرىمى شەقنىراو Mousse

ئەم جۆرە بەشەلقاندىن ۋە تىكەلەنى قەيماغىك دروست دەكرىت كە 30-40% چەورەى بەم جۆرە بىلقەكانى ھەرا كە دەچنە ناو كرىمەكەۋە (قەيماغ) ۋەك كەفى ئىدەت، ئىنجا شەكرە رەنگە مەدەيەكى بۆندارى گونجاۋى تىدەكرىت لەگەل ميوە يا گوشراۋەكەى بە مەرجىك ميوەكە ناۋى كەم بىت، ۋەك ھەنجىر، مېۋ، قەيىسى، ھەرمى، سىۋو مۇز. دوايى دەخىرەتە ژوورى ساردەمەنىيە بەستىن تارەق دەپىت بى تىكەكان ۋە شەلقاندىن.

6- دۆنلەرمە بەھىلەكە (كاستەر) Parfait or Frozen Custard

ئەم جۆرە دۆنلەرمەى بەم ناۋەشەۋەناسراۋە French or cooked ice cream كە ھىلەكى تىدەكرىت، ۋە يا زەردىنەكەى



10- شەرىپەتەكان Sherbets

ئەم جۆرە شەرىپەتەكان لەم ماددە نېرۋىت دەكرىت كە بەرھەمى ژمارە (9) ى ئى نېرۋىت دەكرىت. تەنبا جىياۋزى لەنئوتانىدا ئەۋىيە كە بەشىك لەم كاوۋە يا ھەمۋى كەبەكار دەمىنرېت لەبەرھەمى ژمارە نۆۋا دەگۆرېتەۋە بەشىرىك يا ھەمۋى چەۋرەيەكەى تىندايە يا ھەمۋى چەۋرەيەكەى ئى گىراۋە، يا شىرەكە خەستىكرامەتەۋە يا ۋىشكىراۋەتەۋە يا قەيەماغ بەكار دېنرېت. ۋ بۇ ئەۋەى كازىنى شىرەكە لەناۋ تىكىلەكەدا ئەمەيەت لەكاتى تىكرىدىنى گوشارۋى مېۋە ترشەكان، يا بەھۋى ترشە ئەندامىەكانەۋە، بۆيە دەمىت ئەم ترشەنە ئەكرىتە تىكىلەكەۋە تاۋەكو نېمچە بەستىنى تىكىلەكە لە ئامىرى بەستىندا. ئەم بەرھەمە پېنى نېۋىرېت Lacto ئەگەر دۇ يا شىرەمەنىيە ترشەكرامەكان بەكار يىنرېت لەرۋىستىكرىدىدا. ۋ پېنى نېۋىرېت Souffle ئەگەر زەردىنەى ھىلەكەى تەۋاۋى تى بىكرىت.

11- دۆندۈرمەى تاييەت

ئەم جۆرە دۆندۈرمەى تاييەتە بەۋانەى كە نەخۇشى شەكرەپان ھەيە يا رىژەى كۆلېستۇل زۇر لە خوينىندا يا قەلۋىن ۋ رىجىم ئەكەن. ئەم جۆرە دۆندۈرمەى جىياۋزى لەۋانى تر ھەيە بەۋەى كە رۇنى رۈۋەك بەكار دەمىنرېت تىيىدا لەجىياتى چەۋرى شېۋى شىرەمەنى. ھەروەھا لە جىياتى شەكر ھەندىك مەندەى دى شىرىن بەكار دەمىنرېت كە گەمرا ۋوزەشى كەمترە ۋەك سۆربىتۇل Sorbitol يا مانىتۇل mannitol ۋە يا سەكەرىن saccharine نىنجا يا ھەمۋى شەكرەكە دەگۆرېت بەم ماددە يا بەشىك لە شەكرەكە. شاينى ياسە لەكاتى بەكار ھىتەنى رۇنى رۈۋەك دەمىت رۇنىك ھەلبىزىرىن كە تام ۋ بۇنى تاييەتى نەمىت، ۋ پەى تۈۋەۋەى ۋەك چەۋرى شىر بىت، بۆيە زىاتر رۇنى رۇنى كۆپزى ھىندى بەكار دىت. ھەروەھا رىژەى سۇدىۋم لەم بەرھەمەدا كەمترە لەۋانى دى كە ياسمان كرىۋن.

سەرچاۋەكان:

- 1- الدكتور جمال الدين محمد الصادق والدكتور سعد الدين محمد خلف الله (1972)
- المثلجات القشدية. الطبعة الاولى. جمهورية مصر العربية.
- 2- خالد محمد الخال والدكتور هلال حمادى على (1984)
- مبادئ تصنيع الالبان. مطبعة جامعة الموصل.
- 3-Frandsen, J. H. and Arbuckle, W.S. (1961)
- Ice Cream and Related products
- the AVI pu
- 4-Sommer, H. H. (1951)

داۋايەك بۇ بىلۋىكرەنەۋىس

نەپتەكەكانى جىنە مەۋىيەكان

نرخى دراۋىكانى ئەم كۆمپانىيائەى تەۋارى تەكنۆلۇگىيەى دەرماندا كاردەكەن بەرۋەيەكى زۇر لەبازارۋى دراۋى نېۋىۋىركدا دابەزى، ئەۋىش دۋا بەدۋاى كۆۋەى سەۋىكى پىشۋى ئەمەرىكا (بېل كلىنتۇن) ۋ سەۋىك ۋەزىرائى بەرىتانيا (تۇنى بلىر) كە پىۋىستە پەردە لەۋۋى ئاكاسى ھەمۋى تۇزىنەۋىكانى تاييەت بە جىنە مەۋىيەكان لاپرېت ۋ پىشۋىتە پەردەم زانكان لە ھەمۋى جىيەندا. ئەم ھەنگاۋە ئەمەرىكى-بەرىتانيايە ۋەلامىك بۇ بۇ ئەم نېگەرائىيەى ئەم دۋايەدا پەيدا بۈۋە سەپارەت بەشارەنەۋەى نەپتەكەكانى جىنە مەۋىيەكان لەنئوتانىكاسى تۇزىنەۋىكانى كۆمپانىيائەى دەرمان لە پىنناۋ قۇستەۋەى بازىركانى بەمەبەستى تازانچ كرىن.

ئەم ھەۋە دەپتە ھۇى كرىنەۋەى ھىمەكانى ئاۋەكەترشى (DNA) ى مەۋىس، بۇ گەيشىن بەچارەسەرى كۆنچاۋى ھەمۋە جۆرى نەخۇشەكان، ئەپەر ئەۋە ھەرىكە لە كلىنتۇن ۋ بلىر لەم پىروايەدان ئەم ھەۋەشى كرىنەى زانباريائە پىۋىستە بۇ چاكرىدى زىانى مەۋى بەكار پىنرېت، ئەم بۇ ھىننەى دى قازانچى مەدى.

ۋلاتە يەككەتۈۋەكان ۋ بەرىتانيا پىروۋىيەكى جىيەنى بەرۋە دەپنە بەناما نچى كىشانى نەخشەيەكى جىنى تەۋاۋى جەستەى مەۋى ۋ بىلۋىكرەنەۋەى لە تۇرى نىنەنرېت دا سالى (2003) بۇ ئەۋەى ھەمۋە زانكانى جىيەن سۈۋەى ئى ۋىرېگىن.

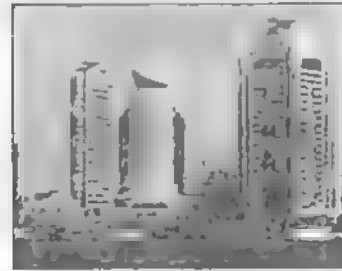
سالانى راپىرۋە لە پىنناۋ گەيشىن بە نەپتەكەكانى جىنە مەۋىيەكان پىشۋىيەكى گەم كەۋە نېۋان دۋەم دەرگا زانستەى كۆمپەكان ۋ كۆمپانىيائەى نەمىكى تاييەت (سىلىندا جىنۇمەكس) كە لەۋۋى بازىركانىۋە ئاكاسى تۇزىنەۋىكانى دەگۆرېتەۋە.

ھەۋال ئىزى (BBC) لە ۋاشىنگتون رايگەياند كە ئەم مەسەلەيە زۇر پىۋىستە، چۈنكە تۇزىنەۋىكانى كۆمپانىيەكە گەيشىتۈنەتە قۇنغاغىكى پىشۋەتۋەى ئەۋەكە ھىشتا تۇزىنەۋە كۆمپەكان پىنى ئەگەيشىتۈن، ئەمەش ترسى ئەۋەى ھەيە كۆمپانىيەكە كۆنترۇلى بازارى دەرمانى جىيەنى بىكات. نېۋىسراۋانى كۆمپانىيەكە رايىق گەيان كە پەلۋىن پىش كۆتايىن ئەم سال كۆتايىن بەبەشىكى گەۋەى تۇزىنەۋىكانىان بېيىن.

ئەم دۋايەشدا كۆپۈنەۋەيەك لەنئوتان نۇنەرائى كۆمپانىيائەى ئەمەرىكى ۋ لايەنەكانى تۇزىنەۋەى كۆمى پەسترا، بۇ رىككەۋتەيان ئەسەر شىۋازى بىلۋىكرەنەۋەى ئاكاسى تۇزىنەۋەىكانىان، بەلام كۆپۈنەۋەىكە سەركەۋتۈۋە نەپۋا.

كلىنتۇن ۋ بلىر ۋوتيان كۆمپانىيائەى دەرمان ھەمەنى بەرھەمەنىنى ئەم دەرمانائەىان دەپت كە دابەمەنىن پاش بىلۋىۋەۋەى نەخشەى جىنە مەۋىيەكان، ئەگەر چى كۆمپانىيائەى دەرمان رايانگەيان كە ئەم قازانچەى لە پىشت مەنى پەردەم ھىننەى دەرمانەۋە دەستيان دەكەۋىت ناپىتە پارمەتۋە كەۋتە بىرى ئەۋەى تانلىستا لە تۇزىنەۋەىكانىدا خەرج كراۋە.

تارا. Internet



تەكنۆلۇژىيى پېشكەوتو سەرلەنۇي دېتەوۋە كاىە

ئاسۇ

پايەندەكانى كۇمپىوتەرە، ھەرۋەھە كۇمپانىياكانى گەياندن و تەلفۇنى مۇبايل.

شارەزايان لەم بارەيەرە دەلېن ئەز زانباريانەي لە ولتە يەكگرتەكانى ئەمەريكاو دېت ئەو پەون ئەكاتەرە كە ئەم كۇمپانىيانە ئىستە لە ھەولە ئەمەدان خۇيان لە گەل سىستىمى ئابورىيەدا بگونجىن بەكەم كەندەرەي ھىزى كارو دابەزىنى بېرى ھەلگىراوى شەمەكەكانىيان.

تروسكاىيەك ھىوا:

لەگەل ئەم بارە ناھەمەوارەي كە ئىستە پەوى لەم كۇمپانىيانە كەندەرە، بەلام بەم دواىيە تروسكاىيەك ھىوا دەرگەوتەرە كە رەنگى ئاستى بەرەم ھىنانىيان تا پادەيەك بەرەكەتەرە.

ئاشكارايە كۇمپىوتەرى گۈيزراوۋە يان وەك پىنى دەلېن لاپ تۇپ وە لەگەلېشىدا مۇبايل بۇ ماوۋەيەك باش جىگەي خۇيان لە بازارپەكاندا كەندەرە، ئەم ئامىزانە ئىستە شوۋىنى سەيركەندىكى جىاوانن لاي دىروست كەرانى، كە لەم بېوايەدان كە ئەم ئامىزانە لەمەولا گەلېك فەرمانى دى جىبەجى دەكەن كە لەمەپېش ئەيانتوانىوۋە بىكەن.

لە نەمەي ئەمانە يەكېك لەم ئامىزانەيە كە كۇمپانىيەي ئەرىكسۇنى گەرە ھىناوۋەتە كاىەرە پىنى دەلېن: چاتېن، يا پىنۇسى و تۇيۇ.

ئەم ئامىزانە ئەم تىكەستانەي بەدەست تۇسراوۋەتەرە، دەيان گۈيزىتەرە ھەلېان دەرگىت، لە پاشدا بە ھەرىگەيەك ئارەزوۋىكەيت لەسەر كاغەزى ئەلكتەرنى دايان دەرگىتەرە.

لەم راستىە ناخۇش و گرانانەي كە كەرتى پېشەسازى تەكنۆلۇژى پەرەسەندە لەم دوو سەلەي دوايىدا بەخۇيەرە دى، گەرەنەمەيەكى زۇر بىسور لەم تەرخى سەھمى ھارەپەشەكانىياندا، كەتەمەش بۈە ھۇي بەرەز بوۋەنەرەي تىكەراي بەتالى.

لەپاش ئەمەي ئەم پېشەسازيانە بازدانىكى گەرەي لە دەنەمەندەپوۋن و قىراوان بوۋىكى زۇرە لە ھەلەكەكانى سەدەي بىستە دا ھىنايە كاىەرە، ئەمە ئاشكارابوۋ كە ئەم كەرتە زىندەرە، دەستى كەندەرە بە پىيانەكەندى چەند ھەنگاۋىك بۇ كەمەندەرەي چالاكەكانى، تەنەت داخستى تەواۋەتېش يا گۇران بەرەمە بوارى پېرايەخى دىكە.

لەگەل ھەمە ئەمانەشدا ئاتوانىت ئەم پېشەسازىيە كە بەشىكى بەپېشەسازى دۇت كۇم ئاۋ دەپرىت بخرىتە ئاۋ سەربازگەي بىن ھىواۋ پەككەوتەن و گەرەنەرەي تەواۋەرە.

وېندى ئىيرامۇقتېر، شارەزا لە بوارى تەكنۆلۇژىيادا دەلېت: ھەندىك لەم كۇمپانىيانەي سەرىمە كەرتەن، ھەلساۋەتەرەي سوداۋەردەگەن، لەزىر سىبەرى كورت بوۋەنەرەي چالاكەكانى ئابورى ئەمەرىكىدا.

ئەم شارەزايە لە لىندوانىكدا بۇ BBC-online دەلېت:

ئەم كۇمپانىيانەي كە ئارەزوۋەكانى بەكارھىنەر جىبەجى دەكەن، زىيان لى كەرتى يەكەمەن لە نەزىك بوۋەنەرەي جىبەي پېشەسازى بە قۇنساغى سىستىمە تەنەتە پەككەوتى ئابورىيە.

لەم كۇمپانىيانەي لەپېشى ئەم كارەرەن، كۇمپانىيەي دىروستكەندى كۇمپىوتەرى كەسى p.c پېشەسازى

XML

زمانىكى نوپۇ

تېنئەرنېت

پەرچەنى:

ژيان غەبدوللا ئەمىن

تۈرگە بۇ ھاكتەرنېكى پەيوەندىكرىنى سەرەكى لەگۈزىنەرەى زانىارىيەكاندا واىكرىدوۋە HTML كارىگەرئەبىت.

HTML بەزمانىكى دىكە تەنھا لەگەل زانىارىيەكاندا كارەكات، واتە بەرەم ئەمىنراۋە بۇ ئەۋەى مامەلە لەگەل بابەتى دەرەئان يان چۆنىتى نەمىشكرىنى ناۋەرۈك بكات، بەپىنى مامۇستا (كىرۈز) شىۋە ناۋەرۈك تىكەل دىكات لەبەرەۋە تۈرەكە لەزۇرەى كاتدا ۋەك نامىرنىكى ھاكتەسى ناداساى لىندىت چۈنكە زۇر باشە لە دەرەئانى بەلگەتامە زانىارىيەكاندا بەپىنى داۋاكارى، بەلۇم سەبارەت بە نەخشەدانان ۋ كارىگەرئىتى لەپوۋى ئالوگۈزىكرىنى زانىارىيە راستەرخۇكان لەنىۋان ئامىزەكان لە پىنگاى تۈرەكەۋە لاۋازە، ئەمەش ھەرەك بەرۈۋەبەرى پەيوەندىيە كشتىمەكان لە كۇمپانىيائى مايكرۇسولت لە ناۋچەى كەندلۈۋ خۇرەلاتى ناۋەرەست (لەت دىجائى) دەلەت: وامان لىمەكات كاتىكى دورۇ دىرۇلە كىردارى گواستەرمو توۋىتەمەدا بەفېرۇ بىمىن بەھۋى شۈنەكانەۋە ھەلېژراندن ۋ بىرۈن بەمەكدا لكانەرەى زانىارىيەكانى لەكرىدارەكاندا.

ئەم كارە پالان نا بە پىسپۇرەكانى ئەم بولەرەۋە بۇ ئەۋەى زمانىكى نوپۇ پەرە بسىتەت ۋ تېمىنى ئەم كارەنە ھەمى بىكەن، كە لەگەل دەرەۋەتى پىداۋىستى بۇ گۈزىنى تۈرەكەدا بىرات، ئەمەش پىنى دەرەتتە ژۇرخانى دىستكرى بەھىز

زمانى HTML يان (Hypertext Markup Language) ئىستاكە ئەم زمانىيە كە لەرەگەپەرە دەقۇ ۋىنەكان ۋ خۇندەنەرە لە رىگەى تۈرى ئىنئەرنېتەرە رىكەمەت، بەلۇم لەگەل پىشكەۋەتن ۋ بەكارەئاننى تۈرى ئىنئەرنېتەدا، پىۋىستى خەمەتگۈزارىيە نوپىيەكان لەبەرەۋە پىشچۇندەۋە HTML ئاتۋانەت پىبىكاتەۋە يان دابىنى بكات بەتەپەتى ئەتۋانەنى خۇى پىشاندە بەرامبەر جىاكرىنەرە لەنىۋان نارەرۈكى زانىارىيە ئالوگۈزى پىكرەۋەكان لەرەگەى تۈرەكەۋە شىۋازى نەمىشكرىنى كە ئەمىش سەبىتە رىكر لەبەرەم گەپشەن بەم زانىارىيەنەرە بەفېرەدانى كاتىكى زۇر بەخۇپاى، لىزەرەۋە پىۋىست بىۋە زمانىكى نوپۇ بىتە ئارەرەۋە پىداۋىستەكان جىيەجىبكات.

ۋەلىد كىرۇز مامۇستا لە زانستى كۇمپىۋەرداۋ تەپەتەندە لە زىرەكى دىستكرى ۋى: كاتىك HTML دروستكرى ئامانچ دىستكەۋەى لاپەرەمەكى بەستۋىۋە واتا زانىارىيەكان دىارىكرارۋە نەگۈرۈۋ كە دەتۋانرا لەنىۋان كەسەكاندا ئالوگۈزى پىكرىت لەرەگەى دانانى لەشۈنەكانى سەرۋەرەمەدا، ھەرەۋەا ئەگەر رىكەستى HTML كەمىك پەرەيسەندىت ۋ ناۋەرۈكىكى كەمىك جۈۋەترى لەگەل ھەردوۋ دەرەكرۈى 3.3 بۇ 4 بۇى بەرەمەتەبىت ئەۋا گۈزىنى

دوشۇنى جىياۋزى ھەيئەت بىيەنۋىت زانىيى پىشكەشكرام لەلەين لايەنى سىيەمەۋە بەكاربەيىنن ئەۋا لەرنگەى XSL ۋە ئەتۈرۈن چۈننىق پىشكەشكرامى مەريەكەيان دىيارىيكرىت.

ئەم گارە بەشۋەيەكى پۈزەتقانە لەسەر پىنگەكان رەنگەدەتەۋە كەپشت بە بازارگانى ئەلەكترۈنى لە جۈرى BTOB بازارگانى نەبەستىت.

زانا (كىرۈن) پىنى ۋايە لەكاتى بەكارھىنانى زمانى XML دا بەكارھىنەرى ئاسايى تىبىنى جىياۋزى لەنۋان ھەردوۋ زمانەكەدا ناكات، بەلام جىياۋزىيەكە پۈ نەخشەساز زۇر ئاشكرايە چۈنكە نەخشەدانانى زۇر خانى زۇر ئاسان دەيىت.

ھەروەھە بىستىنى زمانى XML بەرنامەى مايكرۇسۋفتى نوئىۋە (Net) بەكارھىنەرى بەئاسانى دەتۈرۈننى بگاۋە زانىيىيەكان ۋ خىزاشى بكات.

بۇ نەۋە ئەگەر كەسنىك حسابى لەبانكىكى بەپىروت ھەيئەت ۋ حسابى داپىنكرامى لەبەرىتانياۋ بەشى (سەم) ى لە يابان ھەيئەت ئەۋا ۋا پىۋىست دەكات، زانىيىيەكانى دەرپارەى حىسابەكانى دەستىكرامىت بۇ نەمەش لەنۋان سى پىنگەى جىياۋزى بەرەۋام ھەۋلى ۋەرگىتى زانىيىيەكان دەدات ۋ بە نىشانەى نەيىنى ۋ ھەۋلى دەدات دىلنبايىت لەپاستى ژمارەكان ۋ نەمەش پۇرسەى دورو دىرۋو بىزۋاركرە، بەلام لەكەل Net دا بەكارھىنەرىكى تايبەت لەسەر ئىنتەرنىتەكە دەتۈرۈننى زانىيىيە ناۋىراۋەكانى دەست بەكرامىت ۋ بەۋشۋەيە پىشكەشى بكات كە خاۋەنى كارەكە لەۋكاتەى پىۋىستى پىيەتى، بەمى ئەۋەى پىۋىست بكات لەپىنگەيەكەۋە بۇ پىنگەيەكى دىكە لەسەر تۈرۈكە پىروت.

ئەم زمانە نوئىيەبەشۋەيەكى گەرە لەگەل ئەۋەى نوئى لەئامىزە ناتەقلىدىيەكاندا دەگونجىت بۇيەكارھىنانى تۈر ۋا تا

تەلەۋنە گۋاستراۋەكان يان ئامىزە زىرەكە بچۈكەكان كە دەتۈرۈننى بەشۋەيەكى بىتەل پەتۈرى ئىنتەرنىتى مالىۋە يان ئۇيىسەكەيەۋە بىستىت.

ئەگەر بەكارھىنانى XML تا ئىستى لەچۈرچىۋەى تەسكىدايەۋ تا ئىستى گىشتىگر ئەكرام ئەۋا ھۈيەكە بەپىنى پاي (كىرۈن) بە تەنھا ئاگەرۋىتەۋە بۇ بەكارھىنانى لە لايەن بەرنامە پىزەكانەۋە بەلۋكە لەبەر نەبۋى

سىستەمى Browsers ى گونچاۋ بۇى ھەروەھە لەى پىۋايدەيە كارەكە لەۋەۋى 3-6 مانگى داماۋادا ئاساترىن كاتىك Net سىستىمى Browsers ى نوئى دەرەكات.

رۇۋنامەى (السىفارى)

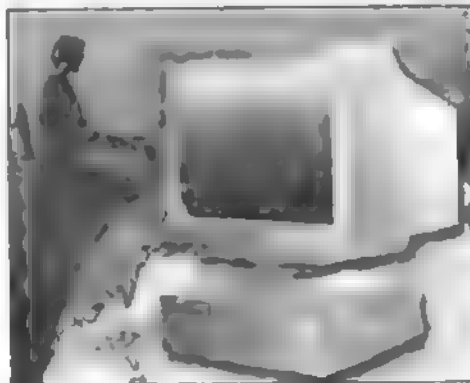
لۇبنانى ئابى 2001

Industrial Strong Infrastructure، كە ئەم پۇلەش HTML ناتۋاننىت بەجىيىيەننىت، لەبەرۋەۋە دەرگەۋىتنى XML ۋەك زمانىكى نوئى تۈرۈكە ئەم گىرۋىگىتەنەى چارەسەركرە، بەشۋەيەك XML نىشانەى رەمىزى HTML ى بۇ ۋەسفىكرامى ئاۋەپۇكى زانىيىيەكان بەكاردەھىچنا ئەك شىۋەكانى.

ۋەلىد كىرۈز دەلىت: XML بازدانىكى جۈرى بەرەۋ پىشچۈۋە چۈنكە دۈبارە رىكخستىۋ جىياكرەنەۋى ئىۋان شىۋە ناۋەپۇكى زانىيىيەكانى دىرۋستكرە،بۇ ھەپىۋارىكى يان پىشەسازىيەكى دىيارىكرامى زمانىكى تايبەتى ھەيەكە پاس لە ناۋەپۇكى ئەۋ زانىيىيەكانە بكات كە ھەن ۋ XML بەپىنى جۈرەكەيان يەك شىۋە دەخۈيىتەۋە، لەبەرۋەۋە XML ۋەك ئامرازىكى يەيەكەۋە بەستىن لەنۋان پىشەسازىيە چۈنكەكەكاندا بەكاردەھىننىت، ھەردوۋ زانا (جۈن بۇزلك) ۋ (لېم براى) پاس لەشۋەۋى پەرسەندۋىيى XML دەكەن لەبابەتلىكدا كە گۇۋارى Scientific Amerikan بۇلۋىكرەۋىتەۋە بۇ جىياكرەنەۋى ئىۋان ھەردوۋ زمانەكە (HTML، XML)، چۈنكە XML بۇ نەۋە پاس لەبەشەكانى داۋاكارى شەمەكىك لەپۇكاى بىرگەكانەۋە يان ھىلەكانەۋە ناكات ۋەك HTML دەيكات، بەلۋكە لەرنگەى (نرخ ۋ پىۋانەۋ جۈرۋ رەنگەكانەۋە... ھەتد) ۋ بەمەش گۈرۈنەۋى زانىيى بەپىنى پاي زانا كىرۈز پىۋانەى Standard دەيىت، لەبەرۋەۋە لەۋانەيە كارەكە بە پۈزە تىقانە لەسەر گىشت پىشەسازىيەكان رەنگىدەتەۋە، چۈنكە بەرەمەھىنەرى شەمەكان خۇيان رىكەكەۋەن لەگەل نىشانەدا نانكىكى يەكگرتۋ بۇ ئوسىنى زانىيىيەكان سەپارەت بەشەمەكەكانىان ۋ چىتر بىۋ XML ئاسانەيىت ئەم زمانە پاسىكات ۋ بەمەش زانىيىيەكان سەپارەت بە داۋاكان لەۋى ناۋەپۇكەۋە دەگاۋە دەست بەشۋەيەكى ئۇتۋماتىكى ئەۋ زانىيىيەكانى ئىستاكە لەسەر

تۈرى ئىنتەرنىت تالاستىكى گەرە لەچەند دۈرگەيەك دەچىت كە پىكەۋە بەستراۋن، كارى XML يىشى خۈيىدەۋەى ھەزمانىكە كەلەسەر تۈرەكە يىت، پەرسىتۋاۋىت يان ھەرسەكىكى دىكە يىت بەمەش دەتۈرۈننى ئەم دورگانە ھەمۋى بەيەكەۋە بىستىت، تۈرەكە دەگۈرۈننى بۇ رىنگەيەكى كراۋە. بەكارھىنەرى دەتۈرۈننى بەرنگەى كارىتىكرەۋە كەمترىن كات بگاۋە ئەۋ زانىيىيەكانى كە دەيەۋىت.

ھەروەھە زمانىكى دىكە بە XML ۋە بەستراۋە ئەۋىش XSL كە تايبەتە بەباسكرامى چۈننىتى پىشكەشكرامى زانىيىيەكان ۋ دەرگەۋىتنى لەسەر زانا كىرۈز دەلىت: ئەگەر چەند كەسنىك لەيەككاتدا ھەمان ئاۋەپۇك بەكار بىيىننىت دەتۈرۈن بەشۋەيەكى جىياۋزى زانىيى پىشكەش بكن، ئەگەر



نەخۆشەکانی جگەر

2. نەخۆشە درێژخایانەکانی جگەر

دکتور محمد شیخانی

ماموستا لە کۆلیژی پزشکی - زانکۆی سلیمانی.

کەرپانه یۆ دوخی ناسایی جاران ههیه ، نهگەر هویهکان چارهسەر کران

هویهکانی ههوکردنی جگهری درێژخایان و چالاک و مۆمبون (تشمع) ی جگەر.

1. ههوکردنی جگهری فایروسی A, B C, D. و چهند هۆکاری ههوکردنی که وهکو بهلھارسیا

2. مە (کحول) و دەرمان وهکو باراسیتول و دەرمانەکانی سیل و فشاری خوێن و چهند دەرمانیکی که وهکو چهند دەرمانیکی پوهکی..

3. ههوکردنی جگهری درێژخایانی چالاک به هۆی فایروسیه یان کسه موبونی زگماکی ههندیك نهزیم و پروتیناتی لهش وهك پروتیناتی ههنگری مس (نەخۆشی ولسن) له لهشدا. یان کهمی دژهتريپسین یان تیکچوونی ههلمزینی ناسن له پێگای پێخۆلهوه

4. گیرانی بۆیهکانی ههنگری زهردویی له جگهرهوه بۆ پێخۆله.

5. زۆرجار هویهکانی نازانزیت لهسەر نهوهشهوه که پشکنین تهواو بۆ نهخۆشهکه نهکریب ، و دواي دوژینهوهی فایروسی ههوکردنی جگهر جۆری C دهركهوتوه که زۆریه ئهوانه هویهکهی دهگهڕێتهوه بۆ ئهم فایروسی

بریتین لهم نهخۆشیانهی خوارهوه :

ههوکردنی جگهری درێژخایانی دهست ههلهنگر Chronic persistent hepatitis .

ههوکردنی جگهری درێژخایانی چالاک Chronic active hepatitis .

مۆمبون (تشمع) ی جگهر Liver Cirrhosis

شینیهنجەه جگهر Hepatoma

لەم یاسەدا تیشك دهخهه سهه ههوکردنی جگهری درێژخایان و مۆمبون (تشمع) ی جگهر چونکه زۆریه هویهکان و نیشانهکانیان نزیکن له یهکهوه

ههوکردنی جگهری درێژخایانی چالاک و مۆمبون (تشمع) ی جگهر.

مۆمبون (تشمع) ی جگهر : تیکچون و پهقبوون و شیناوبوونی یهکجاری شینوهی ناسایی جگهر که ههنگیز ناگهڕێتهوه بۆ دوخی جاران ، که لهبێته هۆی تیکچوونی کاره ناسایهکانی جگهر

ههوکردنی جگهری درێژخایانی چالاک : تیکچون و پهقبوون و شیناوبوونی شینوهی ناسایی جگهر، که لهبێته هۆی تیکچوونی کاره ناسایهکانی جگهر، نهگهری چاکبوون و

نیشانەكانى ھەوكردننى جگەرى درىژخايانى چالاك Chronic active hepatitis و مۇمبون (تشمع) ى جگەر Liver Cirrhosis .

بريتىن لە دوو جۇر نیشانە :

1. نیشانەكانى لاوازىون يان لەكاركەوتنى شانەكانى جگەر:
- شانەكانى جگەر كە لاواز لەبن يان لەكار ئەكەون زۆر لەر نیشانەى كە جگەر پنى ھەنئەسەت بە پىكى و پىكى بە پىو ناچىت وە ئەمانە ئەبە ھۆى دەرکەوتنى زۆر نیشانە وەكو:
- گەورەبوون و دەرکەوتنى دەزولە خوینەكانى پىست بە شېوھى قاچى جالجالوگە.
- گەورەبوونى مەك .
- گەورەبوونى ئېنۆك و نووکی پەنجە

ھەرسىيكيان بەھۆى چارەسەرئەكردنى ھۆرمونى ژنانى (نېستروجن) لە جگەردا.

- گىژى و بىھوشى بەھۆى فرەبوونى ئەمۇنيا لەئەشدا كە ئەمىت جگەر بېگورنیت بە يۇرئا كە لە پىگای مېزەو دەرنەكرنیت لە لەش
- ناوبەنى سەك بە ھۆى دىروست ئەكردنى ئەلبومىن لە جگەردا كە پىگەر لە دەرچونى ناو لە خوینەو بە شانەكانى (انسجە) لەش و ناوسك

- لاوازی و كەم ھىزى چونكە جگەر كارگەيەكى گەورە سەرەكە بە دىروستكردنى كەرەسەى گرنگ بۆ لەش.

1. نیشانەكانى بەرەستبوونى پوشتنى خوین بە جگەرە :

لەبەر بەقبوون و بچووكبوونەوھى جگەر ،ئەو خوینەى كە لە پىخولەو ئەروات بە جگەردا بۆ دابەشبوون بە لەشدا دىواى بەجىھىنانى گورانكارى گېنگ بەسەر ئەو خواردەنە لە پىخولە ھەلئەوانە كە ھەلىگرتەو، ناتواننیت بە جگەردا با ناسانى تىپەرنیت ، لە بەر ئەو پىگای لاوھكى ئەگریتە بەر كە ئەبىتە ھۆى دەرکەوتنى چەند نیشانەيەك وەكو:

- ناوسانى سېل .
- ناوبەندى سەك و ناوسانى قاچ و قول .
- ناوسانى خوینەنەكەكانى خواروى سورىنچكە)

دىوالى المرى) كە مەترسى تەقین و خوینەبەريونيان زۆرە ،كە دەبىتە ھۆى بەشانەوھى خوین .

- گىژى و بىھوشى (غىبوو بە كىدە) بەھۆى فرەبوونى ئەمۇنيا چونكە خوین پىگای لاوھكى ئەگریتە بەر و ئەمۇنيا راستەوخو دەرنیتە خوین و دەگاتە مېشك بە بى ئەوھى جگەر بېگورنیت بە يۇرئا كە لە پىگای مېزەو دەردەكرنیت لە لەش.

دەستنىشانەكردنى ھەوكردننى جگەرى درىژخايانى چالاك و مۇمبون (تشمع) ى جگەر:

دەرخستنى نیشانەكانى نەخۇشەكە بە پشكەننى نەخۇشەكە بۆ ئەو دياردانە كە باسەان كەرد.

پشكەننى تاقىگە بۆ ئەركەكانى جگەر (زەردووى، ئەنزىمەكانى جگەر ،ئەلبومىن، پروترومىن)، تاقىكردنەو بە فایروئەكانى ھەوكردننى جگەر

پشكەن بە سونار.

پارچەوەرگرتن لە جگەر بۆ پشكەننى ژىر مىكرۇسكوب

چارەسەرکردنى ھەوكردننى جگەرى درىژخايانى چالاك و مۇمبون (تشمع) ى جگەر:

1. چارەسەرکردنى ئەو ھۆیانەى كە چارەسەريان ھەيە بۆ نمۇنە ھەوكردننى جگەرى درىژخايانى چالاك (بە دەرمانى دژە بەرگى وەكو كورتىزۆن و ئىمىوران يان دژە فایروئەكان ئەگەر ھۆيەكەى فایروئەس بو) و نەخۇش ولسن ھتە.

2. بەكارنەھىنانى ئەو دەرمانانەى كە گومانى ئى ئەكرنیت پەيوەندى بە نەخۇشەكەى جگەرەو ھەبىت.

3. خوڤاراستن لە بەردارىبوونى دەستى ھەى و كحوليات

4. چارەسەرى گىران و بەرەستبوونى زراو .

5. چارەسەرى دەرئەنجامەكانى مۇمبونى جگەر چونكە چاكبون و گەرەنەوھى مۇمبونەكە خوى بۆ دۇخى جارانى مەحاله . چارەسەرى ئەم ئەنجامە برىتىن لە:

1. بۆ ناوبەن: كەم خوى خواردن ، دەرمانى فرە مېزكردن ، راکىشانى ناوھەكە بە دەرىزى ، و دىروستكردنى پىگای قەدبەر بۆ ناوبەنەكە يان بۆ ئەو خوینەى كە پىگەى چوونى بە ناو جگەردا ئى گىراو ، بە بەستنى بە بۇرى خوینى نزيك وەكو خوینەبەرى سېل و گورچىلە بە نەشتەرگەرى يان بە قەستەرە Tips .

ب. بۆ خوین پۇانى سورىنچك: يارمەتيدان بە دانى خوین وەستاندننى خوین بەريونەكە بە پىگای دوربىنى گەدە يان بە نەشتەرگەرى قەدبەر و بەكارھىنانى چەند دەرمانىك بۆ كەمكردنەوھى فشارى خوین لە بۆرەكانى جگەر.

ج. بۆ گىژىون و بى ئاگابوون لە ئەنجامى پترونى پادەى ئەمۇنيا لە خویندا بە ھۆى لەكاركەوتنى جگەر: ئەدانى بروتین بە نەخۇشەكە و دانى دەرمانى سەكچىنەر وەكو لاکتېولوز بۆ پاكردەوھى پىخولە لە پرتىن و ئەمۇنيا.

8. چاندنى جگەر لە شوین جگەرە لەكاركەوتوھەكە.

(3) شىرپە نەجەسى جەڭ:

لەشدا دەمىنىڭ ۋە بەمە دەمىتە ھۆى تووشىپىون بە شىرپە نەجەسى جەڭ، ۋە ھەروھە دەرمانى قىنىل كۆرۈيد. بە كۆرتى شىرپە نەجەسى جەڭ نەم ھۆيانەى خوارمەى ھەيە؛ مۇمبۇنى جەڭ ھەركردنى جەڭرى قايرۇسى. ئەفلاتۇكىسىن. دەرمانى ھۆرمۇنى و تىشى نىشانەكانى مۇمبۇنى جەڭ.

زۆرىيەى كات مۇمبۇنى جەڭى درەنگ دەستىنىشان دەركىت چۈنكە زۆرىيەى كات تووشى نەخشەكانى شىرپە نەجەسى جەڭ نەبىت ۋە ھە نىشانەيەكى تازە بە نىشانەى مۇمبۇنەكە ئەزىمىت. زۆر نىشانەكانى شىرپە نەجەسى جەڭى بىرىتىن لەسك نىشە ۋە ھەستىكردن بە رەقبونىك لەشۇنى جەڭى واتا سەرووى لاي راستى سە. لەوانەيە خەشەخەش ۋە خۇرە بىيىستىت لەلايەن پىزىشكە ۋە بە سەماعە. نەخشەكانە زۆرىيەى خوارمەى زۆر كەم دەمىت ۋە لاواز دەمىت. ئاۋىيەندى خۇيىناۋى پەيە دەمىت. زەردووى دەركىتەىت لە دوايىدا نەبىت.

دەستىنىشان كەردنى شىرپە نەجەسى جەڭ:

سۇنار زۆر بە چالاكى و ناسانى شىرپە نەجەسى جەڭى دەردەخات بەلام ئىستەلەرىنەۋەى مۇگناتىسى و سەكان زۆر بەكار دەمىنرىت. تاقىكردەۋەى خۇيىن بۇ چالاكىەكانى جەڭى پىۋىسەنە. دەرخستىنى رىزەى نەلفايتۇپىوتىن ۋە جۇرىكى پىۋىتۇمىيىن، بە سوۋدىن بۇ دەستىنىشان كەردن خۇپاراستن ۋە چارەسەر.

نەم شىرپە نەجەسى زۆر كوشەندەيە بە خۇپاراستى، زۆرىيەى نەخشەكان لە 3 بۇ 6 مانگدا دەمىن. نەگەر زۆر دەستىنىشان كەردن لەوانەيە نەخشەكانە 1 بۇ 2 سال بىزىت لەبەر ئەۋە خۇپاراستن باشتىن رىڭكايە بۇ دەرخستەۋەى نەم مەترىسە. بە خۇپاراستن لە ھەركردنى جەڭرى قايرۇسى ۋە نەخوارمەى نەم خوارمەنى كە نەلفاتۇكىسىنى تىيادايە لە نەفرىقىا.

شىرپە نەجەسى جەڭى يەككىكە لەم شىرپە نەجە بىلوانە لە جىھاندا بە تايىبەتى لە ۋىلاتانى ناسىيا ۋە نەفرىقىا ۋە بىلابانى نەفرىقىاى ناۋەپاست، كە بە پادەى 500 لە ھەر 100000 كەسدا تووشى كۆمەل ئەبىت ۋە لە تەمەنىكى زوردا (10-30 سالى) تووشى خەك نەبىت، بەلام لە ئەمەرىكا ۋە ئەوروپا كەمترە، تەنھا 1-2% ى شىرپە نەجە دەركىتەۋە بە تىكرا ۋە لە تەمەنى 40-60 سالى تووشىان دەمىت شىرپە نەجەسى جەڭى چوار چار لە پىاۋ، زىاترە بە بەراۋردى ۋە بە زۆرتىن لە ئەوانە روۋ نەدات كە مۇمبۇنى جەڭىرىان ھەيە. ھۆى زىادىۋىنى شىرپە نەجەسى جەڭى لە ناسىيا ۋە نەفرىقىا دەركىتەۋە بۇ بىلابونەۋەى ھەركردنى جەڭرى قايرۇسى ب و س و ل، كە خۇپان ھۆى دەستىۋىنى شىرپە نەجەسى ۋە ھەروھە ھۆى مۇمبۇنى جەڭى كە ھۆىكى گەۋرەى سەركەيە بۇ شىرپە نەجەسى جەڭى (3%) يان لە سالىكدا تووشى شىرپە نەجەسى جەڭى دەمىن. نەم قايرۇسانە تواناى ئەۋەيان ھەيە كە چەنە نار DNA شىبانەكانى جەڭىرەۋە ۋە بىگۇرپىن بە شىرپە نەجەسى دەستىكەر. ئەۋەندى تووشى ھەركردنى جەڭرى قايرۇسى بون زوتىر تووشى شىرپە نەجەسى دەمىن لەۋەندى تووشى جۇرى (س) بون چۈنكە زۆرىيەى كات جۇرى (ب) لە دايكەۋە نەگۇزىرتەۋە بۇ مەدال لەكاتى سىكپىدا بەلام جۇرى س لە دوايىدا تووشى نادەمىزاد نەبىت بە رىڭكايە خۇيىن ۋە رىگرتن يان پەيۋەندى سىكسىيەۋە. ھۆىكى گىرنگى دىكەى شىرپە نەجەسى جەڭى لە نەفرىقىا ۋە چىن مادەى ئەفلاتۇكىسىنە كە زۆر چار خوارمەنى خەلكانى نەم شۇيىفانە پىس ئەكات، لەبەر ئەۋەيە شىرپە نەجەسى جەڭى لەم شۇيىفانە زۆرە كە ھەردوۋ ھۆكارەكەى، واتا ھەركردنى جەڭرى قايرۇسى ب و س ۋە ئەفلاتۇكىسىنى تىيادا بىلۋە. ھەروھە شىرپە نەجەسى جەڭى ھەندىك چار لەۋەندە روۋ نەدات كە ھۆرمۇناتى پىاۋ يان ۋە بەكار ئەمىن ۋە كە دەرمانى بەرگىرى مەدالۋىون لەلايەن ۋە ئەۋە يان تىستوستىرون لەلايەن پىاۋ ۋە رەزىشەۋەكانەۋە، يان بەركەرتنى ھەندىك دەرمانى كە ھۆى سۋىرۋىم كە چاران بەكار دەمات بۇ گىرتىنى قىلمى تىشك بۇ دەستىنىشان كەردنى نەخشەسى، بەلام دەركەۋە كە نەم دەرمانى زىاتر لە 400 سال

چارەسەرسى نۇزىك يېنى بەچاندنى بازىئەكەس پىلاستىكى لە كۆرىنەس چاودا، كە قۇقۇزىيەكەس چاك دەكاتەو

نەرمىش لەسانى 1964 دا دەرگەوت و لەپاشان پىشكەوت و
مەروەھا واپىلنەتات بۇ بەكارهينەرانى ئاسان بىت.
تا سانى 1970 ھارۋىنەس پەق بەكارهينەرا دواتر ھەنگا
بەھەنگا ھارۋىنەس نەرم جىنگاى گرتەرە، بەلام ئىستاش
ھارۋىنەس پەق لە ھەندىك باردا جىنگاى خۇى ھەيە.
ئىستا ھارۋىنەس نەرم بۇ مەروەكەس كەم بەكاردەھىنەرت،
واتا ھەموو مانگىك يان ھەموو ھەقتەيەك يان پۇژانە دەبىت
بگۇرپىت و بەلام زاناىان لە ھەموو نەمەشەدان، كە ھارۋىنەس
ھەمىشەس دىروست بگەن واتا ھەموو كەسە ناچارنەبىت شەو
دەرىپىنەرت وەكو چۇن ئىستا ھارۋىنەس لىكاو بەكار
دەھىنەرت، لەمەو بىچگە لەمانەش ھارۋىنەس پەنگا پەنگ
دەرگەوت، كە پىشكەس نىن و زىيانىكى گەورەش بەچار
دەگەپن ئىستا وەكو مۇدەيەك بەكار دەھىنەرت.

لەپان پىشكەوتنى تەكنىكى ھارۋىنەس لىكاو، كەچى ھىشتا
جىنگاى چاويلەكە نەگرتۇتەو ھەندىك كەسەش دەپانەو
خۇيان لە ھەردوگى رىگار بگەن، لەگەلىشىدا دەپانەو
بىيىنەس ساغىان ھەبىت شەيىش لەرنگاى نەشتەرگەريەو.
لەسەدە پەردەو زاناىان لەو پەروپەدا بوون، كە بەلابردى
ھارۋىنەس نەمەو چاو لە تواتادا ھەيە، كە ھەندىك لە جۇرى
نۇزىك يېنى چاكىكەرتەو، بەلام نەشتەرگەرى ئەكاتە ھەندىك
نەنجامى لاوگى لەتۇرە چاودا دىروست دەكرە. كە دەبىتە
ھۇى لەدەست داتى بىيىن.

دواتر لە ھەقتاكاندا پىشكەس سۇقۇتى فېدوروف
لەزانگۇ مۇسكۇ پىنگاى نەشتەرگەرى بەكارهينە بۇ
چاكەردنەو نۇزىك يېنى و ئەكاتە فېدوروف ووتى لە
مارەى 20 سالدا كەس چاويلەكە بەكارناھىنەرت، و
چارەنوسىشى مۇزەخانەكان دەبىت.

بارىس شارەزىيان ھەموو نەمە، كە چاويلەكە
پىشكەكان پىش بگەن، بۇ نەمە لەكاتى بەكارهينەياندا
ئاساترەن، وپىش خىستى جۇرى شوشەس بەكار ھاتور
بەمەى زىياتر پەق و ئىستور تىرىت و دووچارى شىكاندن
نەبىت، مەروەھا بەكارهينەس ھارۋىنەس جىاجىا بۇ بىيىن بۇ
چارەسەرى نەمە نەخۇشەنەس، كە بەدەست نۇزىك يان دور
بىيىنەو دەنانىن. لەگەل نەمە، كە بەكارهينەس چاويلەكە
لەلەين نەوانەس، كە گرتى بىيىن ھەبوو سەركەوتوربوو،
بەلام بەكارهينەرانى دەپانەو خۇيانى ئۇ رىگار بگەن،
چونكە رىگى لەمەردە ھەندىك لە چالاكىيەكانىدا دەكات.
بۇ نەمە وەرەش يان ئەگەر لەو نۇزىك يېنى
زۇرەھەنەرت ئىستور ھارۋىنەسەكانى چاويلەكە
ئىستور قورستەن.

بەگەشتى واپىلنەتەو، كە پىشكەس بەجىگىكە ھەبىت،
بەم شىوۋە ھارۋىنەس لىكاو پەيدابو، بىرى ھارۋىنەس لىكاو ئو
نەمو، بەلكو لەكۇتايى سەدەى 19 ھەندىك لەپىشكە
نەروپەكان لە سانى 1930 دا ھارۋىنەس بۇچەند بارىكى
تابىت لە سەرچاوى ھەندىك لەنەخۇشەكانىان بەكارهينە.
تەكنىكى ھارۋىنەس لىكاو بەدۇزىنەو جۇرىكە لە پلاستىك
پىش كەوت، كە بە پەسە گەرمى كارىگەر نابىت شىوۋە
چاويش وەردەگەرت و داپەپۇشەت.

دواتر مەدەيەكى ئو و سوك و بەھىز دىروستەرا، كە
ھارۋىنەكانى ئۇ دىروست دەكرەت.

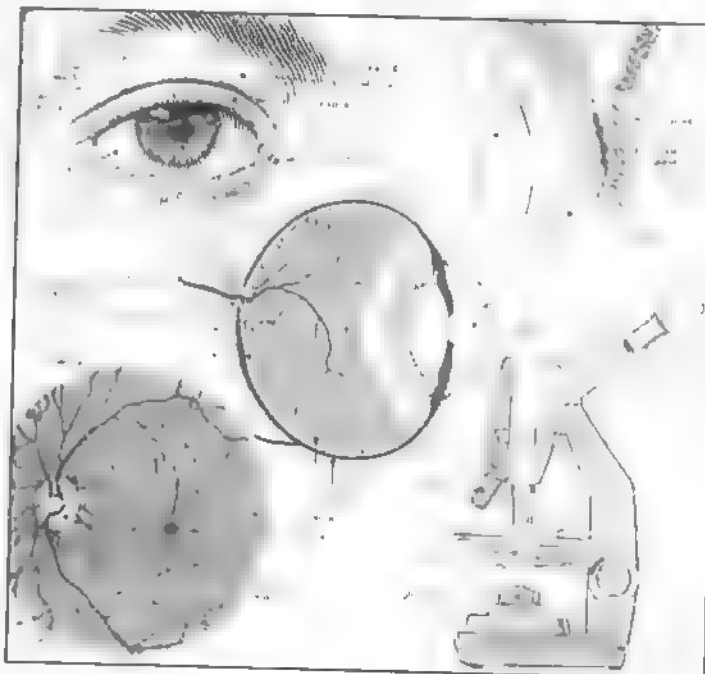
مەروەھا لە سانى 1945 دا ھارۋىنەس لىكاو پەق دەرگەوت،
كە تەنھا كۆرىنەس چاوى داپەپۇشى، دواتر تەكنىكەكە
پىشكەوت بەمەى رىگەس بە ئۇكسجىن دا ئالوگۇر بىت بۇ
نەمە رىگى لە ھەندىك نەنجامى لاوگى بگرت. ھارۋىنەس

دەدورېتە، بەلەم ھەمورىيان لەركاتەدا لەمپروايەدا بوون، كە ناتوانرېت ئەم پىگايە بۇ چارەسىرى ئۆزىك يېنى لە موقۇدا بەكاربەئىرېت، لەبەر ئەم لەم خالە ئاگادار بوونەم.

بەلەم لە ھەشتاكاندا دواى ئەمەى نەشتەرگەرىيە وردەكان پىشكەوتن، (باكىن) لەگەل كەسانى دىكەدا لە پىشكەمەى ئەم پىشكەكانە بوو، كە تۈناتايان ھەبۈر بەمەى نەشتەرگەرىمە كەم كۆپىيەكانى يېنىن چاكبەنەم.

ھەنگاۋى گەمۈرە دووم لە سالى 1986دا بەدى ھات بەم دۆزىنەمەيە كە لەتۈنلەدا ھەيە تىشكى لىزەر بۆنەشتەرگەرى بەكاربەئىرېت، لەسەرەتادا تىشكەكە ئاراستە دىكەدا بۆسەر كۆرنىيە، بەلەم دەرگەوت كە پەلە لەسەر كۆرنىيە بەجىندەھىلېت، دواتر پىگاكالى نەشتەرگەرى پىشكەوتن وای لىھات پاهاتن بەنەشتەرگەرى كىردن بەمەى لىزەرەمە ئەمەش بەلەبىرنى تۈزۈنكى تەك لە كۆرنىيە دواتر تىشكى لىزەرەكە ئاراستەى چىنەكانى ئاۋەپاراستى كۆرنىيە دىكەدا دواتر ئەم پارچەيە دەخرايەمە شوۋىنى خۇى بەبىن دۆزىنەمە، دەرگەوت، كە 2-6% كەس دواى نەشتەرگەرىيەكە يېنىنلەن لىزەرەمە بېرە واپو، كە ئەمە لە ئەنجامى ئەم پىگەيە كە كۆرنىيە پىن لەت دىكەت، لەبەرەمە بۇ ئەم مەبەستە دۆزى وىد دانرا بەجۆزىك لىكردنەمەى كۆرنىيە بەمەى پىزىمىكى لىكردنەمەى بېرە، كە دىكەت دىكەت

بەسەرىدا. ئەمەش بەمەى بەرە كۆرنەمەى ئەم بەشەى، كە لە كۆرنىيە مەبەستە بەبىن پىلەى كۆزى چاۋەكە دواتر لىزەرەكە ئاراستە دىكەت بۇ ئەمەى كۆرنىيە ئەندازەى خۇى بىكات دواتر ئەم پارچە لىكرداۋەيە بەبىن دۆزىنەمە دەخرايەمە شوۋىنى خۇى ئەمە ئەم پىگە نوۋىيە، كە ئىستە بەزۆرى پابەند دىكەت



(ئەم پىگە ئاسانەش بە دىكەتەن يان بېنى كۆرنىيە بەشەمەى شىرتى نىۋە تىرەمەى بىرىندەر كۆرنى ئاۋەپاراستە تەنكەكەى دواى يەككەتەمەى ئەم دۆزەنە قۇقۇزى كۆرنىيە دەگۇرېت و پادەى قۇقۇزى كۆرنىيە بېرىرى پادەى چاكبەنەمەى يېنىن دەدات (كەمەى كەۋانەى كۆرنىيە دۆزى ھەم كۆزى چاۋ كەم دەكەتەم).

خۇر ئاۋايەكان لەم كاتەدا گىرگىيان بەرپىگەكەى پىزىشكى پروسى ئەداۋ لە ئەمروپادا بەكاربەئىنلە دىارىكراۋ بوو، بەلەم لە ئەمەرىكا دىكەتەنەمەى زىاتر بوو دواى لىكۇلېنەمە لە ئەستۈرى كۆرنىيە پىزىشكىكى ئەمەرىكى ئەم جۆرە نەشتەرگەرىيە ئەنجامدا، بەلەم ئەم نەشتەرگەرىيە ئەنجامى لاۋەكى خۇيانىيان ھەبۈر بەشەمەىك ھەندىك نەخۇش لىلېيەك لە دەورى ئەم روناكىە دەبىنى كە لەتارىكىدا بوو، ھەرچەندە پاست بوونەمەى ئۆزىك يېنىكە گەيشتە ئەم پەرى.

ھەندىك پىگەى نەشتەرگەرى دىكەش ھەبۈن بۇ ئەم مەبەستە، لەۋانە پىگەى پىزىشكى بەناۋەتەك (باكىن)، كە پىشت بە ئەندازەى كۆرنىيەى چاۋ دەبەستىرېت، كە كەۋانەيەكەى دىكەتەنەمەى لە سالى 1986دا چوۋ بۇ پارىس ئەم پىگەى بۇ ھارپىكانى دۆن كۆرنەمەى نەشتەرگەرىيەكەى لەسەر چاۋى بەراز كۆر، ئەم پىگەىش پىشت بەلەبىرنى پارچەيەكى بچوك

لە كۆرنىيە دەبەستىرېت بەبەىكەرىيەكانى سىپكەرى گىشتى دواتر ئەم پارچەيە دەبەستىرېت و ئەندازەكارى و كۆرەنكەرى تىدەدەكەت، تا بەبىن پىزىست قۇقۇزەكەى چاك بىكەت، دواىى گەمە دىكەت نەشتەرگەرى شوۋىنى خۇى بەشەكانى دىكەى كۆرنىيە

كۆمپيوتېرلىق گەرە بۇ پېئوانى گۇرانكارىيەكانى ئاۋو ھەۋا

كۆمپانىيىسى IBM نى پېشەنگە لى پېشەسازى
كۆمپوتېردا راي گەياند كە سەنتىرى نىشتىمانى بۇ
تۇرۇنەۋەكانى ئاۋو ھەۋا دەستە دىكات بىە
بەكارىيەكانى كۆمپوتېرى IBM نى گەرە كە
خىرايىيەكە زىاتەر، بىە مەبەستى تۇرۇنەۋە لى سەر
بارەكانى كەشۋا ھەۋا.

ئەۋ كۆمپوتېرە گەرەيە كەناۋى ئراۋە "ئاسمانى
شىن" ۋا لى سەنتىرى تۇرۇنەۋە ئاۋو ھەۋا
ۋلايەتى كۆلۈرادۇ دىكات كە زانىارى تەۋار دەربارەي
گۇرانكارىيەكانى ئاۋو ھەۋا بىە خىرايى تىرلىۋىنىكى
كردارى لى چىركەيەكدا پېش كەش بىكات.

كۆمپانىيىسى IBM راي گەياند كە سەنتىرى
تۇرۇنەۋەكە ئەۋ گۇرانكارىيەكانى دەرەخات كە كار
دەكەنە سەر بىرەمە كشتوكالىيەكان، ھەرەھا نىرخى
ۋزەۋ پلەي گەرمى زەۋىش.

كردارى تەسلىم كردىنى كۆمپوتېرە گەرەكە
بەدوۋ قۇناخ جىبەجى دىكرىت، لى قۇناغى يەكەمدا
كە سەرەتاي زىستانى ئەمسال دىبىت بەشى يەكەمى
تەسلىم دىكرىت ۋ لى پايىزى (2002) ش دا بەشى
دوۋەمى تەسلىم دىكرىت، كە تا ئەۋكاتە خىرايى
كاركردىنى دىكاتە ھەۋت تىرلىۋىن لى چىركەيەكدا.

شاينى باسە دامىزاندى زانستى نىشتىمانى كە
پارەي تۇرۇنەۋەكانى سەنتىرى تۇرۇنەۋەكانى
ئاۋو ھەۋا دايىنى دىكات ئەم ئامىزە گەرەيەي كىرەۋە
بە 24 مىليۇن دۇلارى ئەمەرىكى.

سەرچاۋە: رويترز
Internet
لوتقىيە

ئەم نەشتەرگەرە لىزىر سىركەرى شىۋىنىيدا دىكرىت ۋ
ئەنجامەكانىش دىلخۇشكەرن ۋ نەشتەرگەرەكە نىزىكە 10
خولەك دەخايەنىت ۋ نەخۇشەكەش پىۋىست ناكات لى
نەخۇشخانە بىننىتەۋە، بەلام ئەۋ خۇنامادەكردەنى، كەپىش
نەشتەرگەرەكە دىكەۋىت كاتىكى زۇرى دەۋىت ۋەكو
لىكۆلىنەۋە پىۋانى تىرەي كۆرىنەۋە ئىستورى ۋ پادەي
قۇزى، ئەمانەش بەرىگايەكى ۋردى ئەلكترونى دىكرىت، كە
جۇرۇ بىرى كۆرىنى كۆرىنە دەپىۋىت.

ئەۋەي زانراۋە كە نەشتەرگەرە لىزەر بۇ ماۋەيەكى دوۋر
ئەنجامەكانى نازانرىت، لىبەرنەۋە ھەندىك كەس بىرىان
لەپىگاي دىكە كىرەۋە بۇ ھەمان مەبەست لەۋانە چاندنى
بازنەيەكى پلاستىكى لىسەر كۆرىنە كە پەستان دەخاتە
سەرۋ بىەم جۇرەش قۇزىيەكەي كەم دىكاتەۋە ئاۋەراسىتى
كۆرىنە ۋەكو خۇي بەتەنكى دەپىلىتەۋە.

ھەندىك ۋاى بەباش دەزان، كە لى جىياتى ئەۋەي ھاۋىنەي
لىكاۋ لىسەر كۆرىنە دابىرنىت دىتوانرىت لەۋاۋ چاۋدا لەپىش
كۆرىنەۋە لىبەردەم ھاۋىنەي ئاۋو ھەۋا چاۋدا دابىرنىت.

ئەگەر ھاتوۋ ئەم نەشتەرگەرەكانى بۇ مەبەستى پىزىشكى
بىت تەنھا بۇ جۋانكارى خۇزىگار كردن لى چاۋىلەكە نەبىت
ئەمە كارىكى خراپ نىيە، بەلام پەۋايە پىرسىيارىك بىكەن، ئايا
پاستە، كە نەشتەرگەرە بۇ كەسنىك بىكرىت كە تەمەنى لى
سىيەكاندا بىت لى پىناۋى چارەسەر كىردىنى نىزىك بىننىيەتى
ئاسايىدا، ھەرەمان كەس، كە گەپىشتە تەمەنى 40 سالى
دەپىت دوۋبارە بىگەپىتەۋە بۇ بەكارىيەكانى چاۋىلەكە بۇ
خۇيىندەۋە. لى كاتىكدا ئەگەر ھاتوۋ ئەم نەشتەرگەرە نەكرا
ئەۋكاتە دىپتۋانى بەپى چاۋىلەكە بخۇيىنەۋە، ئەمەش يەكەكە
لى خەسلەتەكانى نىزىك بىنى، چۈنكە زۇر جار خۇي خۇي
چاك دىكاتەۋە دىۋا ئەم تەمەنە.

پىزىشكىكى فەرەنسى ئاشكراي كرد، كە لىكۆلىنەۋەيەك
لەبارەي تۋانىنى چاككردىنى كەم بىننىيە تەمەنى
بەنەشتەرگەرە ھەيە، بەلام ئەنجامەكان ھىشتا
بلاۋنەكراۋەتەۋە.



كانى عبدالله

جۆرئك لە مشك

تواناسى نوێ كۆدنهوهى شانه تێك چوووهكانيان ههيه.

تاهير حسين محمد

زانكۆى سلێمانى - كۆلىژى زانست - بەشى بايولوژى

زاناکان جۆرئك لەمشکیان دۆزیوتەوه کە توانایەکی سەرسۆپمێنەریان ههیه لەنۆی کۆدنهوهى شانه تێكچوووهكانى دابدا، ئەمە بۆاریکی تازه بەرەخسێنیت بۆ چارەسەرکردنى ئەخۆشیەکانى دڵ و چەندین ئەخۆشى دیکە.

تۆیژەرەوهكان لە پەیمانگای (ویستار) لە (فیلادفیا) ئامازەیان بەوهدا کە ئەم جۆره مشکانە لە سەر دەمیکی زۆر لە پیشترهوه زاورێیان کردووه و لە ئۆلێنەوهكانى بۆاری ئەخۆشیەکانى بەرگریدا بەکار هێناون کە توانیویانە شانهى نوێی دروست بکەن دواى توش بوون بە ئەخۆشیە مەترسیدارەکانى دڵ.

هاوێرێکەى بریاریان دا کە لیکۆلێنەوه لەسەر ئەوهێکەن نایا ئەم مشکانە دەتوانن شانهى دڵ چاک بکەنەوه؟ لیکۆلەرەوهكان سکۆلەى راستیان (Right ventricle) لە دایى ئەم مشکانەدا تێك دا بەبەکارهێنانى هەستیارێک بەلام لەجیاتى تێكچوونى شانهكان بە پێچهوانەوه خانهى نوێیان دروست کردەوه.

خاتوو (ئالین هیبرکاتن) کە سەرپەرشتیاری لیکۆلێنەوهکەیه ووتی: میکانیزمى ئەم کردارە تا ئێستا نادیارە بەلام جۆرئك لەمشک هەن کە توانای بەرگرییان لـ تێكچوونى شانهكانداو دروست کردنى



کاتژ ووتی: ئەم مشکانە توانایەکی زۆر باشیان ههیه بۆ دووبارە دروست کردنهوهى ئەو خانەى کە لە شیردەرەکاندا گەشە ناکەن. و چەند خانەیهێکمان دۆزیوتەوه کە دابەش دەین بۆ ئەوهى جینگای شانه تێك چوووهكان لەدایدا بەناسانى بگرنەوهو دەست بەئیش کردن بکەن ئەم کارەش جینگای سەرسوپمان بوو. جۆن لیقارو فیتش ی زانا کەیهیکە لەبەشدار بوانى تاقیکردنەوهکە وتی:

شانهى نوێ دا ههیه. ههروهها ووتی: دۆزینەوهکە ئامازە بەوه دەکات ههموو شیردەرەکان بەمۆفیشەوه ئەم توانایەیان ههیه، دەشتوانن چەند رێگایەکی دیکە بدۆزینەوه بۆ سوود وەرگرتن لەم ئەگەرە.

(16) سال تۆزینەوه لە خانە ماسۆلەکاندا کردووهو شتى وام ئەبینیوه، ئەمە تێبینیەکی سەیرە شانهكان لەدایى ئەم مشکانەدا بێ پێدانى هیچ جۆره دەرمانیک یان چاندنى خانهى دروستکەر یان شانهى نوێ یان هەر دەست تێوهردانیکی دیکە نوێ بوونەتەوه.

زاناکان دەزانن کە بۆئێک لە وشکاوهکی و خشۆکەکان توانای توێ کردنهوهى شانهى دڵ و پەلەکان و لڤکە پەتک و تۆپی چاویان ههیه بەلام ئەم توانایە لای شیردەرەکان بەدى نەکردوه.

زۆر لە زاناکان ئێستا خەریکی تۆزینەوهن بۆ بەکارهێنانى خانهى (دروستکەر) کە توانای گۆڕینی ههیه بۆ هەر شتێوهێک لەخانه بۆ نوێ کردنهوهى شانهى نوێ ئەندامانى کە توشى ئەخۆشى و هەر زیانیکی دیکە هاتوون.

کاتژ لە درێژەى قسەکانیدا ئامازەىدا کە هاوێرێکەى لە 1988ز تێبینى ئەوهیان کردووه کە هەندێک لە مشکی تاقیگەى قەبارە گەوره توانیویانە کە ئەو کونە بچوکانە چاک بکەنەوه کە لە گۆییدا دروست کرابوو، لەکاتى توشبوونیان بە ئەخۆشیەکانى دڵ شانهکانى دڵ تێك دەچن و دەبنە هۆى کەم بوونەوهى توانای کارکردن.

سەرچاوه / (الوفاق) ئێرانى ژمارە 1060

بەلام هەندێک لە وشکاوهکەکان توانای دروست کردنى شانهى نوێیان ههیه دواى توش بوون. بۆیه کاتژ

پېښوېستى مريشك

به ناوى خوار دنه وه

Chickens' Need for water

چالاک محى الدين نورى

زانکوى سلېمانى / کولېږى کشتوکال

بېشى بېرېوومى نارېلى

3- له ناوې له خالف دا هېه ((4-8)).

له گهر بهروردې له ناوې بگېن که دميخواته وه له گهال له ناوې بېرې دهرې دمکات دېبېن له ناوې دهرې دمکات زياتره له بېرې دميخواته وه، بږيه پېښوېسته قهرېوې له ناوې که مې په بکړيت له هاوگېشې هاوسهنگى ناوې له لېشې مريشک دا، له نم نمونې په خواره وه بېرې له ناوې دهرې دمکات که مريشکې هېلکه له پږنېک دا دميخواته وه دهرې دمکات، کاتېک کېشه کې (1.8) کگم بېت.

له ناوې دهرې دمکات (گم)	له ناوې دميخواته وه	
له پاشه پږنېک (170-130)	228	ناوې خوار دنه وه
له هېلکه 29	53	ناوې لږکساندن
له هېلکه 109	12	ناوې له خالف دا
له هېلکه 308-268	293	له هېلکه

مريشک پېښوېستى به ناوې خوار دنه وه هېه، له پږنېکې به خپوگړنې مريشک دا، هرچېنده که پږنېکې زور ناوې له لېشې مريشک دا هېه که نږېکې 80-80% له کېشې زېندوې له شه، و نږېکې 80-86% له پېک هاتنې هېلکه دېبېت، هرېوې پېک هاتوې ناوې له لېشې جوجکدا زياتره وه که له مريشې پېگېشتو، ناوې له هېوې خاڼه په کې زېندوې له هېوې دهرې دمکات گړنگ له کړدارې زېندوې پالو دهرې دمکات دا دېبېنېت هرېوې پږنېکې گړنگ له پېگېشتنې پلې گېرمې له لېشې پلېوې دا دېبېنېت که دېچېته پېک هاتنې شلې ناوېوې دهرېوې خاڼه.

ناوې گړنگې يکې دېکېشې هېه، له وېش به وېښوې 10% له ناوې له شه دېبېتې هېوې جياوازي فرمان له زېندوې کړداره کسانو گږپاڼه فيزيوې په کان ناگېرېتېوې سهرچالې سروسقې، له گهر وېښوې ناوې له لېشې دا بگاته 20% دېبېتې هېوې مردار بوونېوې يان له ناوې چوون، بږيه دېبېتې په چاوې بېرې پېښوېست له ناوې بکړيت بې پلېوې.

سهرچاوېکانې ناوې:

سې سهرچاوې ناوې له لېشې پالندې هېه که برېتېن له:

1- ناوې خوار دنه وه ((75-80)) دېبېت.

2- ناوې لږکساندن ((14-19)) دېبېت.

به ټم هاوسهنگى ناوې بې مريشکې پېگېشتوې بهم

شېوېهې خواروېه:

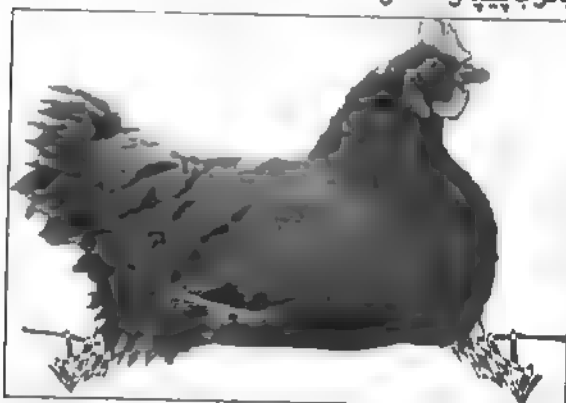
* له ناوې پږنېک دميخواته وه نږېکې (0.5) لېتر.

ئەمەم ھۆكۈمەتلى كاردەمكەتە سەر بېرى ئەمەم ئاۋەى
مېشك دەپخواتەمە:
1-جۆرى ئالفا:

پېك ھاتەى كېمىاۋى تېكەمەى ئالفا كاردەمكەتە سەر بېرى
ئەمەم ئاۋەى مېشك دەپخواتەمە.

1-ۋوزە: پېك ھاتەى ئەمەم ئالفاى دەپنېت بە مېشك لە
ۋوزە كارايمەكى گرنكە بۇ دىارى كەردى ئەمەم ئاۋەى
دەپخواتەمە. پەلەمەر ئاۋكەم دەپخواتەمە كاتېك ئالفاىك
دەپخوات كە ۋوزەكەى نۆمە، ھۆى سەرەمكى ئەمەش بەھۆى
كە ۋوزەكەى نۆمە، ھۆى سەرەمكى ئەمەش بەھۆى
زېندەكەردەمكەنى مەمەى ئالفاىكەمە ھەلەمەسەنگېنرېن.

چونكە ھەر "1" گم لە چەۋرى "1.7" گم لە ئاۋ بەرەم
دەپنېت، ھەر "1" گم لە كارېۋەيدەمەيت "0.66" گم لە ئاۋ
بەرەم دەپنېت كەۋاتە بەبەرز بۈۋنەمەى ئاستى ۋوزە
لەئالفا دا دەپنېتە ھۆى بەرەمەم ھېئەنى ئاۋى
زىاتەر بەپېچەۋانەشەمە.



ب-خۆى: نۆرى پېژەى خۆى لە ئاۋ ئالفا دا ۋا دەمكەت كە
مېشك زىاتەر ئاۋ بېخواتەمە ۋەمەم خۆى چىشت "NaCl"
ھەرەمەم Mg ۋە Ca... ھەتە.

د-جۆرى پېژەى: جۆرى پېژەىن لەئەمەم ئالفا دا،
بەشېۋەمەكى دىار كارېگەرى گەرەى ھەمە لەسەر بېرى ئەمەم
ئاۋەى مېشك دەپخواتەمە بۇ ئەمەمە لە پاقلى سۆيا
"Soybean" يان ھاپاۋەى گۆشت ۋە ئېسكان "Meat Bone"
(meats) مېشك زىاتەر ئاۋ دەپخواتەمە، بەبەرەۋەرد لەگەن
پېژەىنى سەرچاۋەكەنى دىۋ ھاپاۋەى ماسى پېژەىمەكى نۆر
لە سۆدېۋمى تىيادايە، ۋا لەپەلەمەر دەمكەت ئاۋى زىاتەر
بېخواتەمە كە پېژەى ئەمەم سۆدېۋمەش بەپېنى تەمەن ۋ جۆرى
ماسىيەكە دەگۆرېت.

* ئەمەم ئاۋەى پېژانە دەمەى دەمكەت بەپاشەۋى (0.5-1.0) لىر
* ئەمەم ئاۋەى لە پېژەى كۆلەمەمى ھەناسەمە
دەمەى دەمكەت.

* 40% ۋە 60% لەگەن ھېلەمە پاشەۋەدا.

ھەردەۋ گۆرچىلەى كە پەيۋەندە بە "Pituitary Gland"
پېكخستى ئاۋ تەۋاۋ دەمكەت لە پېژەى ھۆرمۇناتى
"Vasopressin" ۋ تۈنكەلى ئەدرېنالىنە پېژەى "Cortex of"
"Adrenal Gland" لە زۆر كارېگەرى "Deoxycorticosterone"
ۋە "Aldosterone" لەگەن ئەمەش دا ئەمەم ئاۋەى خەزەن بۈۋە
دوۋبارە لە گۆرچىلەكان دا دەمەزىتەمە، بۆيە بېرى ئەمەم ئاۋەى
كە مېشك دەمەى دەمكەت "قېرى دەمەت" نۆر زىاتەر لەمە
ئاۋەى كە گىئەندارەنى تەر فېرى يەدەن.

ۋە پېئوستى ئاۋ زىادەمكەت بە چەندە ھۆكارىك
گرنكەرىنەن (ئالفا) پەلەى گەرەى دەۋرەمەر لەگەن گەرەى
لەش... ھەتە

بېۋانە ئەمەشەى "4:3:2:1".

ۋە پەيۋەندەى لەئەمەم ئالفاۋ بېرى ئەمەم ئاۋەى دەپخواتەمە
دەگۆرېت بە پېژەى 1:2 بۇ 1:3 ۋاتە بۇ ھەر 1 غەم) لە ئالفا
پېئوستى بەدەپن كەردى (2-3 سەم) لە ئاۋ ھەمە.

بەپېنى تاقىكەردەمە سەلمېنراۋە كە بېرى ئەمەم ئاۋەى
مېشك پېئوستى پېنەمەى بەپېنى ئەمەم ھارگېشەمەى خوارەمە
دىارى دەمكەت:

ژمارەى پەلەمەر × تەمەن بەھەفتە × 3/100 = بېرى نۆرەمەى
ئاۋ "لېتەر"

ئەگەر "10000" دەمەزار پەلەمەر ھەپنە لە تەمەنى يەك
ھەفتە بېرى پېئوستى ئاۋ بەپېنى ئەمەم ھارگېشەمەى خوارەمە
دەپنە:

$$\frac{10000 \times 1 \text{ تەمەن بەھەفتە} \times 3}{100} = 300 \text{ لېتەر ئاۋ}$$

لە تەمەنى دوۋ ھەفتەدا لە (8-14) پېژەى بەم شېۋەمەى
خوارەمە دەپنە:

$$\frac{1000 \times 2 \times 3}{100} = 600 \text{ لېتەر ئاۋ}$$

جۈچكەكە سۈيى ئى وەردەگىرىت و ئاھىلىت ووشك
بۈيۈنەي تىادا پۈيۈدات.

2- پىلە گەرمى دەۋرەيۈرۈ پىۋى شى لىلەوا:

بەرزبۈيۈنەي پىلە گەرمى دەۋرەيۈرۈ شى بەرز و لى
پەلەمەر دىكات زىاتر ئاۋ بىخواتەۋە، ۋەك لىكەشى ساردا يان
مام ئاۋەندى لىكەل ئىۋەش دا پەلەمەر بەگىرانى پىزگارى
دەيىت لىۋ گەرمى پىلە كە خۋى بەرەمى دەيىنىت، بەمەش
پەلەمەر پىۋىستى بەئاۋ خۋاردەنەي زىاتر ھەيە بۇ نىزم
كردەنەي پىلە گەرمى لىش، ۋە ھىروەھا بەرزى پىلە
گەرمى دەۋرەيۈرۈ ۋە لى پەلەمەر دىكات كە ئالف كەم بىخوات
بەۋەش ئاۋ كەم دىخواتەۋە، بۇ ئىنجام دانى زىندە كىدارەكان
بۇ مادەي پىۋىتىنى، چەۋرى، كارىۋەيدراتى (نىشاستە) كە
20% ى ھەۋو ئىۋە ئاۋە دەيىت كە پەلەمەر پىۋىستى پىۋىتى،
بۇيە پىۋىستە قەرەبۈۋى لىۋ بىرە ئاۋەبىگىرىت لى پىگى ئاۋ
خۋاردەنەي بۇ داپۋىشىنى پىۋىستى پۇۋانەي.

3- پىلە گەرمى لىش: مەشك لىۋ گەرمى پىلە كە زىاترە
لە رادەي سۈۋىتى خۋى (40.5-41.7م°) لى پىگى بەمەل
بۈۋى ۋە ئاسەدانەۋە پىزگارى دەيىت، ۋە پىۋىتى 40% ئاۋ
لەيەن لىشەۋە قىرى دەۋات، بۈۋى پەلەمەر لىكەش ۋە ھىۋى
گەرمى شىۋىدار دا دەيىتە ھۋى بەرزبۈيۈنەي پىلە گەرمى
لىشى لى ئىنجامى بەگىران پىزگار بۈۋى لىۋ گەرمى پىلە زىادەيە
كە بەمەش دەۋىرىت گىرانى گەرمى Heat Retention بۇيە
پەلەمەر پىۋىستى بەئاۋ خۋاردەنەي زىاتر ھەيە بۇ نىزم
كردەنەي پىلە گەرمى لىش ۋە قەرەبۈۋى لىۋ ۋە بۈيۈنەش لى
پىگى ھەئاسەدانەۋە.

4- پىلە گەرمى ئاۋ: جۈچكەكە پىشت بەپىلە گەرمى لىۋ
ئاۋە دەبەستىت كە دىخواتەۋە، پىلە گەرمى نەۋەيى بۇ
پەلەمەر لى نىۋان (10-18م°) دايە، ئەگەر پىلە گەرمى ئاۋ
بەرز تىر بۈۋى 32م° يان نىزم بۈۋى لى سەدى ۋە لىمەشك كە
ئالفى كەم بىخوات كەمەش كارىگەرى ئىرىي دەيىت بۇ سەرى
زىادەي كىشى مەشكەكە، ئەمەش لى ئىنجامى كەمى لىۋى
پىۋىتىن ۋە ۋەزە كە جۈچكەكە پىۋىستى پىۋىتى، لىنجا
دەركەۋتىنى ئالەتى تىك چۈۋى ئىتەمىنەكان ۋە خۋىيە
گىرەگەكان ۋە دىۋاكەۋىن لىكەشەدا. لىۋەۋى زىستان دا يان
لىكاتى زوقم دا ئابىت ئاۋى ساردا بىرىت بۇ مەشك، چۈنكە
دەيىتە ھۋى نىزم بۈيۈنەي پىلە گەرمى لىشى ۋە لىش



ۋە رىشالەكان: بۈۋى رىشال بەرۋىيەكى زۆر لىۋ ئاۋ
ئالف دا زىاتر لىۋ پىۋىستى پەلەۋەر، بەۋەش پاشەۋىكى
پىۋىستى زۆر لىۋ رىشالى تىادا دەيىت، لىۋەر لىۋەي كە
پىۋىتى ئاۋ لىۋ پاشەۋىزدا جىگىرە، بۇيە پەلەۋەر پىۋىستى
بەئاۋى زۆر ھەيە بۇ بەرەم مەنەنى پاشەۋى.

ج- شىۋە دەنكۈلەي ئالف: شىۋەي ئالف كارىگەرى
خۋى ھەيە، ئىرىش بەشۋەي دەنكۈلەدارى گەۋرە يان ۋەردى
نەرم ھەيە، پەلەۋەر كاتىك ئالفى زىرى بۇ داندەرىت پىۋىستى
بەئاۋى زىاتر ھەيە بەرۋىيە 30% ۋەك لىۋ پەلەۋەرەنەي كە
ئالفى ۋەردى نەرمىيان بۇ داندەرىت ۋەك خۋاك ھۋى ئەمەش
دەگەرىتەۋە بۇ لىۋەي كە ئالفى زىرى دەنك گەۋرە پىۋىستى
بەئاۋى زىاتر ھەيە لىۋ چىكەدانە بۇ تەپۈۋىن لىنچ بۈۋى،
ھىروەھا ئالفى زىر خۋاردىنى خىراترە، بۇيە كاتىكى زىاترى
دەۋىت بۇ ئاۋ خۋاردەنەي.

ج- زىادە ئالفى يەكان

زىادەكردىنى ھەندىك مادە يان ئاۋىتە بۇ تىكەلەي ئالف،
ۋادەكات مەشكەكە زىاتر ئاۋ بىخواتەۋە ۋەك زىادەكردىنى
مولاس "Molasse" ھىروەھا زىادەكردىنى ئەنزىمەكانى مادەي
تام ۋە چىز، ھىروەھا لىۋ شەكرەۋەي دەۋىت بەجۈچكە كە
لەتەمەنى سەرتادا ۋە دىكات زىاتر ئاۋ بىخواتەۋە، كە ئەمەش

كارىيەش زياتر له جوچكهدا دهرهكهوئت، بۇيه باشتروايه ناوى شلەتېن دابترېت لهكاتى سهرمادا.
لهكاتى گهرماي بهرندا پېۋىسته ناوى ساردى بۇ دابترېت كه پلهى گهرمىيەكهى لهمنوان "18-20س" بېت، كه لهههش هانى دهكات بۇ نهوى شالفى زياتر بخواتو زياد بوونى كېشى وادهكات پلهى گهرمى لهشى پهلهومرهكه نزم دهكاتوه.

6- تېرهى مېرىشك:

مېرىشكى گوشت پېۋىستى بهناوى زياتر هميه وه كه له مېرىشكى هېلكه (تېرهى هېلكهكهس) كاتېك لهههمان تهمن دابن، هۇى لههش دهگېرېتوه بۇ نهو زيادبوونه له كېشى مېرىشكى گوشت دا لهچاو مېرىشكى هېلكهدا.
بۇيه مېرىشكى گوشت پېۋىستى بهناو خوارندنهوى زياتر هميه بهمهبهستى نهجامدانى زېندهكردارهكانو خواردنسى شالفو زيادبوونى كېشى لهش.

8- تهمن: به زيادبوونى

تهمنى پهلهومر پېۋىستى بهناوى زياتر هميه بۇ خوارندنهوه بهلام دابههزېت لهه پېۋىستى به بهپېى كېشى لهش، بېرى ناوى خوارندنهوه لهلايهن جووچكهوه كهه، بهلام له تهمنى يهك ههفتهدا پېۋىستى به 0.46 گم له ناو هيه بۇ ههر يهك (گم) له كېشى لهش، وه پېۋىستى به 0.13 گم ناو هيه بۇ ههر يهك (گم) له كېشى لهش هميه له تهمنى

"16" ههفتهدا، بۇيه جوچكهى بچوك پېۋىستى به ناوى زياتر هميه بهبهراورد لهگهل پهلهومرى گهوه بهپېى يهكهى كېش.

7- سېستى ناو خوارندنهوه (نظام المشارب)

شېوازى ناو خوارندنهوه له مېرىشك دا كارىگهرى له سهرېرى ناو خوارندنهوه هميه بۇ نمونه مېرىشك يان جووچكه نهگهر سېستى ناو خوارندنهوهكهى بهشېوهى نېپېل "الحكمات" بېت كهه دهخواتوه وهك لهوى شېوازهكهى كراوه يان له جهوزېت، چونكه وهكو دؤزراوتهوه كه له

سېستى ناسايىيان جهوزدا ههر مېرىشكې بېرى 254 ميللتر/ پۇژ ناو دهخواتوه، بهلام له سېستى نېپېل دا ههرمېرىشكې بېرى 66/ پۇژ له ناو دهخواتوه هۇى نهه جياوازىيەش دهگېرېتوه بۇ جولهى بهرهموامو پوناكى دانهوى ناو كهههانى مېرىشكهكه دهكات زياتر ناو بخواتوه، وه ههرهوما وونبوونى پۇژى ناو زياد دهكات، بۇيه زانراوه كه نېشانه دهرمكى يهكان هانى دهمن بۇ ناو خوارندنهوهو خواردنسى شالفو.

8- سېستى پهرومردهكرن:

نهو مېرىشكهكهى كه لهناو قهفهدا بهخېو دهكرن ناو زياتر دهخواتوه، وهك لهو مېرىشكهكهى كه لهسر زهوى بهخېو دهكرن، بههش پېك هاتووى ناو له پاشهپۇى نهو مېرىشكهكه زياتره كه له قهفهدا بهخېو دهكرن وهك لهوانهى كه له سر زهوى بهخېو دهكرن.

9- كاتى هېلكه دانانو كاتهكانى پۇژ:

مېرىشكى هېلكه پېۋىستى بهناوه له كاته جياوازهكانى پۇژدا بۇيه زياتر پېۋىستى به ناو هميه پاش دانانى هېلكه، بهلام پېش دانانى هېلكه بهماويهكى كهه، پېۋىستى بهناو زياددهكات ناوى هېلكهدانان لهگهل جياوازى له پلهى بهرهم هېنانو دروست كردنى هېلكهيهكى تازه، لهههش دهگېرېتوه بۇ نهوى كه پېۋىستى مېرىشك به ناوى تهاو زياد دهكات دروست بوونى سېپنهى هېلكه.



پهلهومر بهزورى لهكاتى دوانيوهپۇژدا ناو زؤر دهخواتوه كاتېك دهست دهكات بهكردارى دروست كردنى هېلكه، بهپېى لېكولېنهوهو تاتېكردنهوه زانستىيهكان دهرموتوه كه جياوازىيهكى زؤر هميه لهبېرى نهو ناوهى كه پهلهومر دهخواتوه بهماويهكى كورت پېش دانانى هېلكه، كه نههش دهگېرېتوه بۇ كردارى دانانى هېلكهوه دهردانى هؤرمۇنى "Arginin-Vasotocin" كه يارمهتى دهره بۇ چورنهيهكهى گېراني مېژ "Retention of urine" بههوى هېلكهكه "Ovum" وههنىيه، دواى نهوه كاتى هېلكه دانانېتى بهماويهكى كهه، ههرهوما كهلهشېر لهپېش نيوهپۇ ناو زياتر دهخواتوه، مېرىشكى هېلكه لههسردا زؤر ناو دهخواتوه.

***ھۆكۈمەت كۈنى:**

و دواي "72" ساعات نزم بوونموي کيش دهگاته 11/ نهگه بۆچمند وۆزك ناوي پئ تهرئ نهبيته هؤي نزم بوونموي پلهي گهرمي لاش، بهرزبوونموي نرخی هيماتوکريت "Hematocrit" ناستي کوليترو، زياد بووني ژماره ي خړوکه سـووره گان "Polycythemia" و خوي به گانزايي به گان، هـروما نهبيته هؤي هـوگرديني گورچيله "Nephrosis" و چوونمويه کي پيشت به تاي به تي پان و ووشک بوونمـوه "Dehydration" ، کـمي ناو نهبيته هؤي تيك چووني هاوسهنگي نايوني له ترشي و تفتي دا.

و نەرمی پىستى كەم دەپىتە ھەم گلىنەي چاۋى پۈۈن دەپىتە ھەم مېشكى ۋە رەم دەپىت، بەلەم كەمى ئاۋ لە مېشكى مېتەكە كەرى پىگەمىشتە ھەپتە ھۆى لە دەست دانى بەشكە لە مېتەكە دانى. "Ovary Necrosis" ۋە ھەم كەردنى پىست، ۋە لە ھالەتە تىزەكان دا بەردى مېز نروسە دەكات لە نەنجامى بەرزبە ھەم ئاسەتى يۇزىا ۋە پودانى ھالەتى "Visceral Gout" لە نەنجامى نېشتى تىزە ھۆى مېز "Uricacid" ۋە پوۋكانە ھەم كورچىلە كە دەپىتە ھۆى تىكە چوۋنى كورچىلە "Renal Failure" ۋە لەم كورچانە لە نەنجامەكانى لەش دا ناگەپىتە ھەم سەرخالەتى ئاساسى ھۆى، لەمەش ۋا دەكات كە لە 10% ى ئاۋى لەشى ۋەن بەكات، ۋە نەگەر 20% ئاۋ لەلەشى دا كەم بەكات دەپىتە ھۆى مەردنى كەتۈر.

له‌گه‌ر مریشك ئاو زۆر بخواته‌وه‌ ده‌بیته‌ هۆی له‌وه‌ی كه‌ پاده‌ی شێ له‌ پاشه‌پۆدا زیاد بگات به‌تایه‌ته‌ی له‌ سیستمی به‌خێوكرده‌ له‌ قه‌ه‌زدا، هه‌روه‌ها هه‌ر ئالفیك پێك هاته‌ی ئاوی زۆر بوو ده‌بیته‌ هۆی خراپ هه‌رس كردن، له‌هه‌مان كات دا ده‌بیته‌ هۆی كه‌مى خوئى كانزایی كه‌ پشێ ده‌وتریته‌ ژمه‌راوی بوون به‌ ئاو، له‌به‌ر ئه‌وه‌ خانه‌ ده‌لاندنه‌ په‌ستانه‌كه‌ی (osmotic pressure) كه‌زبان ده‌گه‌یه‌نیت له‌نه‌نجامی ئه‌مه‌ په‌ستانی خوئین زیاده‌كات، بۆیه‌ بڕىكى دیاریكراو له‌ئاو بدرانیت به‌یه‌له‌وه‌ر و‌ك له‌بیری زۆر باشت‌ره‌

138 : ۱۳۸۵

نۆر لەو نەخۆشی یانەى كە تووشى رىخۆلە دەين دەبنە
هۆى ئەوى ئاو نۆر بخواتەوه وەكوو تووش بوون بەبەكتىراى
كۆلۇن "Ecoli" ھەروەھا ژەھرى كە پووەكان و كۆكسىدىا
ھەروەھا نەخۆشى دىش ھەن كەوا لە پەلەوەر ئەكەن ئالافى
ئاو كەم بخۆنەوه وەكو نەخۆشى Coryza لایەنى بۆماوھى
كارىگەرى ھەيە لەسەر بچى ئەو ئاوەى كە دەىخواتەوه،
دەزىفەىكەكان لەم بوارەدا دەورێكى گەزگ دەبینن بۆ ئەو
بەكارھێنانى ئاوتەى نىتروفوران "فيورالتون"، فيسورا
زولیدون ھتە"

په نومر ده توانیت قهره بوری که می ناستی وزه بکات له
 نالف دا له پڼگای بری نور نالفی که دهیخوات، نهمش وا له
 په نومر دهکات که ناو بخواته وه به لام له نه نجامی که می ناو
 مریشک نالف کهم دهخوات نهمش ده بیته هو ی کهم و کوپی
 وزه. به همش پڼژو ی زیاد بوونی کښش دانه به زیټ و
 ینکه بشتنی توخمی دوا دهکوت.

ئايا زەۋىي لە رىگەي دايا بۆ دانەۋەي كىلگە موگناتىسى يەكەي؟

پەرچەي: يسرى رەمەزان

سەرىسەستەكانەۋە لەبەرىكى
دەرەۋەيدا كە گەرمى ھەلگە پەيدا
دەيىت. ئەم بىردۆزە بۆ ئەۋەدەچىت
كە كرۇكەكە ۋەك دىنامۇيەكى
خۇراكدەر ھەلس ۋەكوت دەكات.

ۋاتە ۋەك دەزگايەك كە جۈلە ۋوزە
دەگۇرپىت بۆ ۋوزەيەكى
موگناتىسى، ۋ لە دىنامۇي زەۋىي دا
سورائەۋى زەۋىي لەگەل كارىگەرىيە

قورسەكان ۋ دىنامىكى گەرمى كرۇكەكەي ۋ لە دەرەۋەيدا
پوۋدەدات كە پال بە جۈلەكانى تۈۋەكەۋە دەيىت بۆ ئەۋەي
كىلگەي موگناتىسى بەرەم بەيىت.

لەگەل ئەۋەشدا كە بىرۋا بىچىنەيىيەكان بۇكاركردى
دىنامۇ بىرپارىكى باشى لىسەپ دراۋە كەچى
جىۋىزىۋىيەكان دىنامىكاى گەرمى ۋ نامىزەكانى تۈۋەكەۋە
خاسىيەتەكانى ناۋەۋى زەۋىي بە پەيەكى تەۋاۋە بەباشى
تېنەگەيشتۈۋ تەكۈر نەۋۋەيەكى گىشتى بىيات بىيىت بۆ
دىنامۇي زەۋىي ۋ بەتەراۋى پەسەند بىكرىت.

بەلام چاۋدىرى كىلگەي ئىستە لىۋانەيە
ئىشپىكردى دىنامۇ بەرگەيەكى ئاراستەۋخۇ پىۋزىتەۋە. كە
لەم پىۋانەۋە زۆر لە دىرئە پىندان دەرپارەي پەۋشتى ئەم
كىلگەيە ۋەك شىۋەكەي ۋ گۇرپانەكەي ھەۋۋ سەدەيەك پان
ھەلگەپانەۋە ئاسسايىيەكەي لىۋانەيەكى
كورتدا لەست دەكەيىت.



تا ئىستا كەس نەيتۋانپەۋە ۋەلامى
لەم پىرسىارە بداتەۋە، بەلام بەرە
بەموگناتىسى بۈەكان بەھۋى
كىلگەكۈنەكانەۋە بەلگەكان پىشكەش
بە مىكانىزىمى دانەۋە بىچىنەيەكە
دەكەن لىكە كرۇكى
زەۋىي دا (ك-۱-ھۇفمان)

جىۋىزىۋىيەكان زىياتر
لەسەدەيەكە تىيىنى بى ھىزىيەكى

جىگىر ئاشكرىيان لە تۈندى كىلگە موگناتىسى يەكەي
زەۋىي دا كىرەۋە. لىراسىدا ئەگەر ئەم بىرە بەم پىزەي ئىستەي
بەردەۋام بىت، ئەۋا كىلگەكە ھەۋۋى لىۋانەي تەنھا 1500
سالدا لەۋادەچىت.

زۆرەي تۈزەۋەۋەكان بۆ ئەۋە دەچن كە ئەم لەۋاۋچۈنە
تەنھا پۈۋالەتىيە بەھۋى نەۋۋى ئارامى لەكىلگەكەدايەۋ ئەم
كىلگەيەش لە دۋايدا تۈندىيەكەي دەگەپىنپىتەۋە. بەلام تا
ئىستا كەس نەيتۋانپەۋە دۈۋە پەرىزىت لەۋەي كە لاۋازىۋون
پوۋداۋىكە دەخاتە بەرچاۋ كە لەكاتە جىۋلۇجىيەكاندا دۈۋبارە
بۆتەۋە. ئەۋىش دانەۋەي كىلگەي موگناتىسى زەۋىيە.

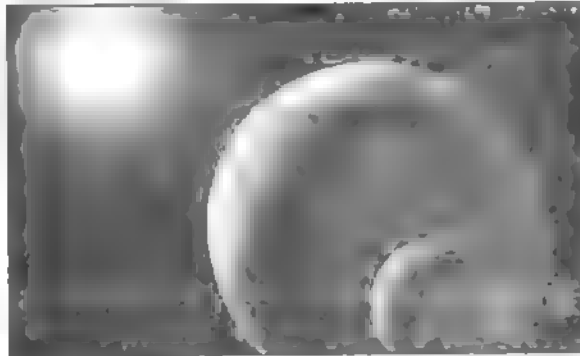
كام لەم دۈۋ پلانە راستە؟ ۋەلامەكەي شارۋەيەۋ
دەكەۋىتە زۆر 300 كەم لەۋۋى زەۋىيەۋە.

بەشىۋەيەكى گىشتى ئىستا ئەۋەپەسەندكرۋە كە كىلگە
موگناتىسى يەكەي زەۋىي بەھۋى جۈلەي ئەلەكتىرۇنە

بۇ ليكۇنلەنمەي چالاكى دىنامۇ بۇ ماوئەيەكى درىژ
پىئويستە مۇرۇف بگىرپتەمە بۇ تۆمارى موگناتىسىيە
كۆنەكى واتە (موگناتىسىيە كۆنە بەستەمەكى ئاوبەردەكان
لەكاتى دروست بونياندا).

لەپاستىدا بەلگە
موگناتىسىيە كۆنەكە بوو
مۇ پىشنىيارى يەكەم كە
دەلىت بواری زەوى خۇي
داوئەتەمە وەك چىوون
جىوفىزىاوى فەرنسى (ب.
بروننەيس) Brenard
Brumhes سانلى 1906 ئەمەي

بەلگەكانى ئەندازىارى كىنگە
تۆمارە موگناتىسىيەكە يارمەتى تويژمەمەكانى داوە كە
ئەندازىارى كىنگە كۆنەكان لەماوە جىگىرەكان و
ناجىگىرەكاندا بەرەم بەيتن.



ئەرەش باش زانراوە كە
كىنگەي موگناتىسىيە زەوى
لەماوە جەمسەرىيە
جىگىرەكاندا شىوئەيەكى دوانە
جەمسەرى بەسەردا دىت وەك
ئەمەي كە تولىكى
موگناتىسى لەناو كۆزكەكەيدا
بىت كە كەمىك لەتەمەرى

سوپانەمەي زەوى لادەدات.

پىشكەش كۆر كە بايەخى دابەدۇزىنەمەي ئەو بەردانەي كە
بەشىوئەيەكى موگناتىسىيە پەو ئاراستەي پىچەوانەي
كىنگەي زەوى كراوئەتەمە.

ئەم پىشنىيارە گرنگە بوو جىگەي وتوژ بۇ زىاتر لە
ماوئەي پىنج سەدە.

ئەم بىرۆكەيە هىچ پازى بونىكى لەسەر نەبو لەلەين
كۆمەنگاي زانستىيە تاسەرەتاي شەستەكان. لەركاتەي كە
(ج.س.ب) (فان زىجىل) J.S.B.Vanziji و ھاپپىكانى يەكەم
توژىنەمەيەكى دوووردۇزىيان لەسەر دانەمەي كىنگەي
موگناتىسىيە كۆن كە تۆماركراپو لە ھەلقولەكانى باشوورى
ئەفەرىقاو، بلاق كۆرەمە، كە ئەمۇ بىرۇباوئەپىكى بىچىنەيى
جىوفىزىايە كە كىنگەي موگناتىسىيە زەوى ئە وانەيە لە
ھەرىكە لە ھالەتى جەمسەرەكان كە ھالەتىكى ئاسايىيەو
دەرزى قىبەلەنماكەي باكور بۇ باكورى جوگرافىدا دەگەپىت و
ھالەتىكى (پىچەوانە) كە دەرزىيەكە باشوورى جوگرافى
نىشان دەدات، پووبدات. تۆمارە موگناتىسىيە كۆنەكان
روونيان كۆرەمە كە كىنگەي موگناتىسىيە زەوى لەخۇيەمە لە
بارىكى جەمسەرىيەمە بۇ يەككىكى دى ئادىتەمە بەلگە ئەم
كۆردارە ماوئەيەكى گواستەمە دەگىتەمە كە لەبارە
نەوئەيىيەكاندا بۇ زىاتر لە 1000 سال درىژ دەبىتەمە لە
پاشان كىنگەكە جىگىر دەبىت بەرپىزەي 98٪ كاتەكەو
شىوئەكەشى بەباشى دەزانرىت بەلام بەرپىزەي ئەو 2٪
كەماوە كىنگەكە جىگىر نەبىت و شىوئەكەي
پوون و ئاشكرا نەبىت.

دەرزى قىبەلەنماي سەربەست كە دەتوانىت بەسەلاد
بىسوپىت بەرەو ئاراستەي باكور لە ھەموو شوئىنىكداو لە كاتى
بارە جەمسەرىيە ئاسايىيەكەدا، كەبەرەمە زەوى لارە لە
نىوەبازنەي باكورەمە بەرەو ئاسمانىش ئاراستە كراو،
بەرەو ئاسمان لەنىوە بازنەي باشوردا.

كۆشەي لارىش پىشت بەفراوانى قىلەنماكە دەبەستىت و بە
پىچەوانەشەمە دەرزىيەكە لەكاتى جەمسەرىيە
پىچەوانەكاندا باشور نىشان دەدات و بەرەو سەرەمە لەنىوە
بازنەي بىاكوردا لادەداو بەرەو خىوارەمەش
لەنىوە بازنەي باشوردا.

بەلام چى دەربارەي كىنگەكە لەكاتى كۆردارى دانەمەكەيدا
ھەيە؟ دەتوانرىت ئەم پىرسىيارە بە پىشكىنى تۆمارەكانى
ھەمان دانەمە لەزۇرىيەي شىوئەكانى
دەوى زەوىدا شىكارىكرىت.

دەتوانرىت شوئىنى جەمسەرى موگناتىسىيە ھەموو
ئاراستەكانى موگناتىسىيە تۆماركراو دەست نىشان بىكرىت، لە
كۆشەي لار لارو ئاراستەي ئاسۇيىيەمە.

لېرەمە مۇرۇف دەتوانىت بەدەواي شوئىنى جەمسەرى
موگناتىسىيە خەملىنراو يان پىش بىنى كراو لەكاتى كۆپانيدا
لەبارىكى جەمسەرى بۇ يەككىكى دى كە بگىرپتە بەپىشكىنى
كۆپاننى ئاراستەي موگناتىسىيە كۆن لە كاتە جىاوازەكانى
بارى گواستەمەكەدا وەك ئەمەي كە لەبارىكى جەمسەرى
يەمە بۇ يەككىكى دى دەگۆرىت.

((ج. مېلھاوس Johnhillhouse)) و ((كوكس Allan Cox))

يىكەم كەس بوون كە شەم شى كىرەنەيان تاقى كىرەنە،
لىكۈلىنەنەي تۆمارىكىيان كىرەنە كە لە نىشتەنەكانى دەرپاچەي
((تىكوبا)) ي وشكەنە لە كاليفورنىاۋە ئۆزىبۈۋە.

نەرمىتىن نىشتەنەكان داندەكەي دروست كىرەنە. واتە
گواستەنەمەي جەمسەرى كە نىزىكەي 730000 سال لەمەمەي
رووى داۋمەي كىنگەكەي لەچاخى دانەمەي ماتويام Matuyama
ۋە بۇ چاخى برونەيى ئاسايى گواستەنە. لە كاتى تىپىنى
كىرەنەكاندا كە رىپەرەي جەمسەرى موگناتىسى
خەملىنراۋەكەي لە ئەنجامەكانىنەنە دەستىيان كەمەت
بەتەۋەتەي جىاۋاز بوو لە پىرەۋەكەي تۆمارى نىشتەۋە
دەريايى يەكەي ياباندەي نەرمەيەن بۇ دەرەكەي كەشنىۋازى
كىنگەي گۆزەنەۋەكە لالۆز لەۋزىيەي كاتەكاندا دوانە
جەمسەرى نەۋە.

ھەرۋەھا تۆمارى موگناتىسىيە كۆنەكان كە لە ھەمان
دانەۋەي شۆينەكانى دىكەدا ئەۋە دەرەخەن كە پىرەۋەكانى
جەمسەرى موگناتىسى خەملىنراۋ جىاۋازن.

ئەگەر ۋابەيىرماندا ھات كە دەرۋى قىيىلە نىماكەي كە
بەدۋاي باكوردە دەرەپىت لە ھەمەۋ نىۋەبازنەي باكوردە لە
باشورى جۇگرافىيە بۇ باكور دەجۈننىت لەكاتى پىچەۋانە
بوۋەنەۋەي جەمسەرى يەكەي كىنگەدا زۆرىيەي دەرۋىيەكان
بەرەۋ خوارۋە ھەلدەگەپىنەۋە لەجىياتى سەرەۋ.

زىاد لەۋەش دەرۋىيەكە لەرەنەي باكور- باشورى
سەرەكى دورتر لاندات. ئەمەش دەرەپىتەۋە بۇ نەۋەي
كەكىنگە گۆزەنەۋەيەكە بەرەۋ ئاراستەي خۆرەلات-
خۇرناۋا زۆر ئاگۇرپىت ۋە پاشان بەننىكەي يەكسان دەپىت بە
دەۋرى تەۋەۋەي سۇپانەۋەي زەۋى دا.

(پەلەگەرەكان) لە دىنەۋى زەۋىدا

ئەگەر ھەمەۋ شۆينەكان لەنىۋەي بازنەي باكوردە
پەۋشنىكى كىنگەيى لىمەكچۈيى لەكاتى دانەۋەكەي
ماتوياما- برونەيى دا تۆماركرد، ئەۋا مۇرۇف زۆر بەتۈندى
پىش بىنى چالاكىيە بىنچىنەيىيەكەي ئاۋ كۆۋكى زەۋى كە
بە نىزىكەيى لەدەۋرى تەۋەۋەي سۇپانەۋەي زەۋىدا لىمەك
دەچن، دەرەد.

دەۋتۈنن ئەم لىكچۈۋە تەۋەۋەيىيە روون بىكەنەۋە بە
دانانى ئەۋەي كە كىرەنە دانەۋەكە لەنەۋ گۆرۋەي ھىلەكانى
پانى كەبەشىۋەيەكى تەۋەۋەيى لىك چوون لە تەۋەۋەي
كۆۋكەكەيدەنەست پىدەكات ۋە ئەم جۆرە گۆرۋەيەش ھىلەكانى
كىنگەنەۋ خۇيىيەكەي كەبەئاراستەيەكى پىچەۋانە ئاراستەي
كىنگەگەشتىيەكە كىراۋن لەگەلدا دەپىت، كە ئەم گۆرۋانە
گەشەدەكەن ۋە پىگەكەيان بەنەۋ كۆۋكەكەدا دەپىن ۋە
دانەۋەيەكى تەۋەۋەيى لەكىنگەكەدا دروست دىكەن.

ئەنجامەكانى ماتوياما- برونەيىس كۆۋكى بەسەر ئەم
بىرۋەزەدا دەسەپىننىت: كە لەگەل ئەۋەكردەدا كە لە كۆۋكى
نىۋە بازنەي باكوردە دەست پىدەكات، پىك دەكەۋىت.

پىش ئەۋەي مۇرۇف بىريارى ئەۋە بىدات كە ئەم نەۋەيە
گۆنجاۋە پىۋىستە ئەنجامەكانى موگناتىسىيە كۆنە باۋەر
پىكراۋەكە لە شۆينەكانى دىكەدا بەتايپەتى نىۋەبازنەي
باشوردا دەست بىكەۋىت.

لەم كاتەدا پىشتىگىرى كىرەنە ئەم نەۋەيە لەپىشكىنى
نەم بوۋەۋەي بەرەۋامى كىنگەي ئىستەۋە دىت.

(د. گوبىننىس - Daridgubbins) لەزانكۆي كامبىرىدج ۋە
بىرۋاي ۋايە كە تۈندى كىنگە دوانە جەمسەرىيەكە لەلاۋاز
بوۋندايە لەئەنجامى گەشەكردن ۋە زىاد بوۋى تۈندى
ئاۋچەكانى ۋە بەرگى كۆۋكى دەرەۋەي كە ھىلەكانى كىنگە
موگناتىسىيەكەي لىۋە دەرەچن يان ئەۋا ئەۋ ھەلقۇلەنەي كە
ئاراستەكەي دىۋى جەمسەرىيەكەي ئىستەيە.

ئەم ئاۋچانەش لە ھىلەكانى پانى باشوردا دورن لەھىلى
يەكسانى كۆۋكەۋە لە خوارۋەدا دەپن لەمەردىۋ بەشى
ئەفرىقىياۋ ئەمىرىكاي باشوردا بىرۋايە كە ئەم ئاۋچانە
بەتايپەتى راستەخۇ پەيۋەندىيان بەبەشە گەمەكانى
نەمىتىن پەردەۋە لەسەر كۆۋكى دەرەۋە ھەيە.

گوبىننىس پىشنىيىرى ئەۋە دىكات كە ئەگەر ئەم
دوۋىرەكەي بەرەۋام بىت لەرەنەيە ئاراستەي دوانە
جەمسەرىيەكە لە كۆتايىدا پىچەۋانە بىتتەۋە.

لادانەكان ۋە لەرىنەۋەكان

دانەۋەكانى (بازنەكە بۇدۋاۋە) ۋە لەمۇرۇف دىكات كە
پىسىار لەۋە بىكات كە ئايا ھەندىك جار دىنامۇ لە
تەۋاكىردى كىرەنە دانەۋەكانى دا سەرەكەرتوۋ نەمىت ۋە
لەكۆتايىدا يگەرپىتەۋە بۇ ئەم شۆينەي كە لىۋەي ھاتوۋە.

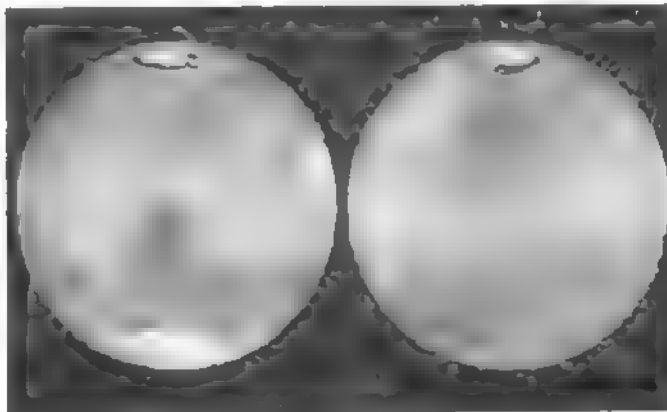
لەمەلقولۇۋەكانى شاخى ستىنز Stens لەباشورى رۇزمەلاتى ئۇرىگون.

ئەم توۋىزىنمەيەي كە (كو)، و (م-پريفوت Michel Prevot) لەمۇنت بولمىر لەفەرمساو (مانكىن) Edwarda. mankiens و (س-ش-گرومى C.sherman Gromme) كرديان، لەروپەي جىۋلۇڭى ئەمىرىكى يەمە باسكى نورودىرئى رەۋىشتى ئاراستەيى كىنگەي گۇرپانە توندىيەكەيە لەكاتى گواستەنەي جەمسەريەكەيدا، ئامانجەكانيان ئەمە دەردەخت كە كىردارى كۆكەكە ئارادەيەك ئالۇزە..

ك-ئە-ھوفمان

مامۇستاي فيزيائىيە لەcaliforniapolytechnic سەمىر بەزانكۇى ولايەتى كاليفورنىيا لەسان لويس و نوسەرە لەJournal of Geophysical Research (گۇفارى توۋىزىنەمە جىۋى فيزيائىيەكەن).

لەسالى 1988 بەكالورىۋسى وەرگرتوۋە لەسالى 1973 دىكتۇرا لەزانكۇى كاليفورنىيا/ بىركلى يەمە وەرگرتوۋە. پاشان چەند توۋىزىنەمەيەكەي دواي دىكتۇرا لەزانكۇى



مىنيوتاوۋە ئەنجامدا پىش پەيۋەندىكردىنى بەزانكۇى كاليفورنىياۋە سالى 1974.

ھوفمان كە زۆرەي سالى رابردوۋى بەلىكۆلىنەمەيە كىردارى دانەمەي موگناتىسى زەمىيەمە بەسەرىد، دانەرىك يان دانەرىكى بەشداربوۋ لەسنى راپۇرتە دوايىيەكەي دانەمەي موگناتىسى زەمىيە كە لىزىنەي مىللى يەكىنتى ژيودىسياۋ جىوفىزىيا لەۋلەتە يەكگرتوۋەكانەمە ھەر چوار سال جارىك پىشكەش بەرىكخراۋى ئەتەمەيى دەكات، ئىستاش دەستىكرىۋە بەنەنجامدانى توۋىزىنەمەكان لەبارەي موگناتىسى كۆنەمە لەمۇلوکاي لەھاۋاي و كەندايى Reunion لەزەرىيەي ھندى.

روونكرىنەمەيەكەي لەيەك چوۋ لەتېيىنكرىدىنى لادانەكانى رېرەمەي موگناتىسى زەمىيە گواستەنەمە كىتوپرەكانى كە لەناراستەي كىنگەكەمە روۋدەدات، پەيدا دەبىت، ئەمەش روۋدانىكە كە لەزۋومەمە لەكىشە لەچاپ كراۋەكان دەرىيەي موگناتىسىيە كۆنەكانەمە ھاتوۋە.

بەلگە بۇ بوۋى پەيۋەندى لەنىۋان لادانە موگناتىسىيە دىيارى كراۋەكانى زەمىيە دانەمە جەمسەريەكەكاندا شوۋنەۋارى ھەلقولۇۋەكانە كە تەمەنىان 34 مىليۇن سال دەبىت بەتايىمەتى لەكانى ئەگىرىنەمەكانى لىقىرىۋول لەخۇرەلاتى ئوستراليا.

ئەۋەش دۇزرايەمە كە داچۇرپانى بازىلى زىجىرەيەك لەسنى لادانى بەرۋالەت پىشكەتوۋى خىرا لەجەمسەري پىچەۋانەمە بۇ ھەمان ئاراستەي كىنگە ناۋەندىيەكە، تۇمار دەكات. كە دوانىيان ۋەك لادان دەردەكەمەن لەبەرىنەمەي ئەمەلقولۇۋانە كەراستەمۇخۇ دەرىڭىن ھەمان ئاراستەي جەمسەري

(پىچەۋانە) تۇماردەكەن. لەلايەكەي دىكەمە ھەلقولۇۋە رۇۋەكانى كەراستەمۇخۇ دواي لادانى سىيەمى دىن جەمسەرىنى ئاسايى يان دەبىت كە بەلگەي دانەمەيەكەي سەركەوتوۋن.

ئەنجامەكانى لىقىرىۋول لەگەل ئەم رايەدا رىك دەكەمەن كە يەكەم جار (ج-ش John shau) لەكۆلىڭى كارديف لە زانكۇى وىلزمەمە پىشكەش كىرد. كە كىردارى دانەمەكە بارىكى دىنامۇى ناۋەندى دەگىرتەمە، كە جۇرۇسك لەخالى دەستىكرىدىنى ھەلەكانى دانەمە سەركەوتوۋەكانى لىۋە دەست دەكەيىت.

(ن-د-ۋاتكنز-Warkins Norman D) كۆچ كىردوۋ يەكەم توۋىزىنەمە بوۋ كە لەزانكۇى رود ئايلاندەمە، ئاراستە ناۋەندىيە بەرۋالەت جىگىرەكانى ئاساند. لەكۆتايى شەستەكاندا دەستىكرىد بەتوۋىزىنەمەيە گواستەنەمەي (پىچەۋانە) بۇ ئاسايى كە تەمەنى 15 مىليۇن سالە

برۇمانى پۇتاسىيۇم

لەنئاندا شىرپەنجەنى گورچىلە دروست دەكات

بەرزان جەمال مەھمەد

تاقىكرىدەنە دەركەوتتوۋە جۇنىتسى روانىنسان دەريارەى
برۇمانى پۇتاسىيۇم بىناغەيەكى راستى نەبوۋە، لەنئەدەكاندا
تەككۇلۇزىيا بەشىۋەيەك پۇشكەوت نەوئەندە نامىزى
پۇشكەوتتوۋە ھاتە كايەرە تۋانى كەمتىن كاريگەرى ماددەى
كىمىياۋى لەنئەن خۇراكىكدا ئاشكرا بىكاتو لەدۋاى چەندەما
تاقىكرىدەنە زاناکان بۇياندەركەوت ماددەى برۇمانى
پۇتاسىيۇم كاريگەرى خراپى ھەيە بەرپۇزەى تەنھا يەك بەش
لەچەندەما ملىۋن، لەدۋاى سىن تۋىزىنەو لەم رۋەو زاناکان
تىببىيان كىرە پاشماۋەى برۇمانى پۇتاسىيۇم بەرپۇزەى كەم
لەنئاندا ھەيە لەبەرئەو ۋەكالىتەى خۇراكو دەرمانى ئەمرىكى
سالى 1981 سەرنجى خاۋەن ئانەواخانەو سەمۇنخانەكانى
راكىشا بۇ لاى زىانى ئەم ماددەيەو داۋاى لىكرىن چاۋپۇشى
لەبەكارەئىنى بىكەن ۋە ھەيە دۇزىنەو ماددەيەكى
ئەلئەرناتىف بىدەن لەجىگائى تاقىكرىدەنەكەش سەرھەلەسەر
مىشكى تاقىگە بەنئەنجامگەيەنراۋ، بەبىرى گەسەرە برۇمانى
پۇتاسىيۇمىيان بۇ كىرە ناۋ ناۋى خوارىدەكەيان لەدۋاى
ماۋەيەكى تارەپەك كەم نىشانەكانى شىرپەنجە لەسەر ئەم
مىشكانە بەدىكرا، بەلام ئەنجامەكان ئەوئەندە يەكلايى نەبوۋە
تاكو ۋەكالىتەى خۇراكو دەرمانى ئەمرىكى بىتوانىت بىرارى
بەكارەنەئىنى لەنئاندا دەرېكات بەتايىبەتەى لەكاتىكدا ھىشتا
كاريگەرى ئەم ماددەيە لەسەر تەندروستى سىرۇف
بەشىۋەيەكى زىانەخىش ئاشكرا نەبوۋە نەدۇزراۋەتەو
تەنھا لەسەر مىشك دەرکەوتتوۋە.

تا ئەم كاتەش زاناکان بەتەواۋى زىانى ئەم ماددەيە
ئاشكرا دەكەن بىرارى كەوتۇتە سەر كەسى بەكارەس خۇى
دەتوانىت بەيى تۋانا خۇى لەو جۈرە خوارىدەنە بىرارىزىت
كە ماددەى كىمىياۋىيان لەكاتى دروستكرىدەنە تەندروستى.

(رۇننامەى (القبس) كۈمىتى، ژمارە (10029)

لەم دۋايەدا ژمارەى ئەو دەستەو پۇشخراۋو گروپانەى
لە ئەمرىكا بەرگىرە لە مافى ماددە بەكارەنەكان دەكەن لە
زۇرۋىدەن، ھەندىكىيان بايەخ بەماددە خۇراكىكەكان دەدەن ۋە
ھەيە ئاشكراكرىدەن كاريگەرى خراپەكانى دەكەن بۇ سەر
تەندروستى بەكارەس، ئەو كاريگەرى زىانەندەنەى بەھۋى
بەكارەئىنى ماددەى كىمىياۋىيە ۋە لە دروستكرىدەنەى
خوارىدەنەيە لەقوتدراۋەكاندەبەكارىت. يەكەك لەم
گروپانە ناۋى كۈمەلەى بەكارەس چالاكىيەكانە ۋە
سەنتەركەيان (سەنتەرى زانستى بۇ پاراستىنى جەماۋەى)
ناۋى لەخۇ ناۋە.

لەم دۋايەدا لەدۋاى ھەيە كۇششىكى زۇر گەيشتە ئەو
ئەنجامەى ئەم ماددە كىمىياۋىيەنى كە دەكرىنە ھەيەى زانەو
دەنە ھۋى تۋىشۋىن بەشىۋەنجەى گورچىلەو تۋىزەو ۋەكان
ئەم تاقىكرىدەنەيەن لەسەر مىشك بەنئەنجامگەيان كاتىك
ماددەى برۇمانى پۇتاسىيۇمىيان بۇ كىرە ناۋ ناۋى خوارىدەنەو.
ئەم ماددەيە ئاسايى ۋە بۇرۇتەو كە لەماددە باشكەنە
بۇ ناۋ لەكاتى دروستكرىدەنەى بۇ دەرەئىت تاكو
مامەلەكرىدەنە ئاسانتر بىت، يەكەك لەبەرپۇسپارنى گروپى
ناۋىراۋ ۋە: - ھەمۋە كەسەك دەتوانىت ھەست بەجىاۋازى
ئەو دۋى ناۋە بىكات كە تەنھا ئارەى رۋوت دروستكرىدەنە لەگەن
ئەو ناۋەى ھەيەكەى ماددەى كىمىياۋىيە تەكرىدە.

لەم بارەيەو برۇمانى پۇتاسىيۇم لەم ماددەيە كە
لەسەلانىكى زۋەو بۇ ناۋ ئىزاغە دەكرىت، بەلام تاكو ئەم
سەرنەمە كاريگەرى نىكەتتەقەنى ئاشكرا نەكرىدە، لەم
رۋەو دىكتۇر ئارسەر لىمان جىگەرى بەرپۇزەى بەشى
چاۋدىزى خۇراكى لەۋەكالىتەى خۇراكو دەرمانى ئەمرىكى
دەئىت: - جاران باۋەرى باۋ دەرمانى برۇمانى پۇتاسىيۇم
تەنھا ئەوئەندە بۈك كە ئەم ماددەيە لەكاتى دروستكرىدەنەى
ناۋەكەدا شىدەبىتەو نامىنىت، بەلام لەدۋاى زىنجىرەك

چەند ھەۋالىكى زانستى

رۇڭگار جەمال

لەدۋاس ھۆرمەتلەكەن

خەمۇكىس .. تەكشۈرۈلۈپ بېجىھانىيەن دەخاتە
قەقەزىس تاپانەۋە

سالانىكى دورو درىڭ بوو كاتىك باس ئە نەخۇشى
خەمۇكى و ھۆمەكەنى دىكرا راستەرخۇ دەيانگەراندەۋە بىز
ھۆرمەتلەكەن و پاشان بىز جىنەكەن، بەلام ئە راپۇرتىكى
زانستى نويدا ھاتوۋە كە ژمارىيەكى زۇر بەدەست ئەم ھىشارە
دەمارىيەكى كە گۇرەنەكەنى ژىنگە شويۇنى جوگرافىيەكى
لەپىنگەكى كاركرىندا دروستكرىدوۋە، دەنالىنن.

نەمەش سالانە دەپىتە ھۆى زەرەرمەندىبۇنى ھىكومەت و
كارگەكەن بەپىرى گەۋرە كە بەجەندەھا مىليار دۇلار مەزەندە
دەكرىت... رىڭخراۋى كارى نىۋەدەۋەتەكى كەستافىكى
تايىبەتەندە بەكارويارى كرىكاران و كاركرىن و سەر بەنەتەۋە
يەكگرتەۋەكەنە، كۆمەلىك نەنجامى دەستكرىت لەدۋاى
بەنەنجامگەياندىنى نامار كە پىشتى بەكۆمەلىك لىكۆلىنەۋەكى
پراكتىكى بۋارى نامار بەستەۋە پىنج دەۋلەتى پىشەسازى
گرتىقۇۋە، ئە لىكۆلىنەۋەكەدا دەرگەۋەۋە نىزىكەكى 10% ى
گەنجان بەھۆى ھىشارى بارودۇخى كاركرىدەۋە توشى جۇرەھا
سەرنەكەۋەن نەبىن كە ئە دۋايدا خەمۇكى دروستدەكات.
لىكۆلىنەۋەكە باسىكرىدوۋە ئەلمانىا تاكە دەۋلەتتىكە ئە
دەۋلەتە زەرەرمەندەكەن بەھۆى گىرەگرتەۋەكەنى تەندروستى
كە مۇركىكى دەرونى ئەقلىان ھەيە، سالانە بۇ ئەم مەبەستە

2.2مىليار دۇلار سەرف دەكەن، لەپەرىتەنىش نىزىكەكى 30% ى
ھىزى كار توشى شىۋەمەكە ئە شىۋەمەكەنى ھىشارى دەرونى پان
سەرنەكەۋەن بوۋن، لەپۆلەندەش لەماۋەكى سالانى 1997-1999
نىزىكەكى 60% ى ھىزى كار توشى ھىشارى بون بەھۆى ترسان ئە
لەدەستەنى پىشە، ئە قەلەندا سالانە 30 ھىزار شويۇنى كار
چۆلدەپىت بەھۆى ھالەتەكەنى خۇكۇشتەۋە كە بارودۇخى
خراپى كاركرىن دروستى دىكات، ئەم رىڭخراۋە نىۋەدەۋەتە.
گەپىشتە ئەم ئەنچامەكى لەگەل پىشەكەۋەنى تەكشۈرۈلۈپ
فراۋانېۋىسى بەجىھانىيەۋەدا، ئە ئاينەدا دەپىتە ھۆى
بەرزىۋەۋەكى پىزەكەنى ھىشارى دەرونى و خەمۇكى، ھەروەھا
رىڭخراۋەكە ھىشارى كىد بەرزىۋەۋەكى رىزەۋەكى خەمۇكى كە
لە ئەنچامى بارودۇخەكەنى كاركرىدەۋە توشى دەپن،
گەپىشتەۋە ئاستىكە كە ھىشارى و مەترىسى ھىناۋەتە ئاراۋە
لەم نەخۇشىيە دەرونىيەش، دورەم گەۋەرتىن رىڭگرى
پىشەيە لەدۋاى نەخۇشىيەكەنى دىل، نەبۇنى ئاسايشى
پىشەيە و بەرزىۋەۋەكى پىزەكەنى بىن ھىشى بونەتە رىڭگە
خۇشكەر لەم گەۋەرتىۋەنى گرتەكەكە لەم ۋاۋەتەنى
ۋەك پۆلەندەۋە قەلەندا.

بۇ قەلەندا پىزەۋەكى لەكارگەۋەن دەكاتە 50% و نەمەش
كارگەكەنى ناچاركرىدوۋە، پراكتىزە پىشەسازىيەكەن بگۇرپىت
لەپىناۋى ۋەپەۋەۋەۋەكى زىانەكەنى بۋارى دروستى و
دەرونى بەھۆى بەرزىۋەۋەكى ھىشارەكەنى كاركرىن

پۇستى ئەلەكترونى

دەبىتتە ھۆي خەمۇكى و شەكەت بون

لەراپۇتتىكى ھاۋىيەنى نىۋان پەيمانگەي بەرپۇتەردى
بەرىتانی و دامەزەۋى BBC بۇ چاۋدىرى دروستىدا ھاتوۋە
كە بە ئواداچونى پۇستى ئەلەكترونى و ۋەلامدانەۋى
نامەزۇرەكان بۇتەكارىكى ھىلاككەرو دروستكردى
خەمۇكى و ئاۋارامى.

ئەمەش پەيوەندىيەكى خراپى لەگەل ھاۋكاران و فشارى
ئەم كەسانەى كەبىتە ئەم شۇننەنە كارىان ھەيە بونى
كەشكىكى خراپى كاركردىن لەكاركەرتنى پىگەي نامە
ئەلەكترونىەكان و پۇستى ئەۋاۋكردىن كارەكان لەكاتى
خۇيدا دروستى ئەكات.

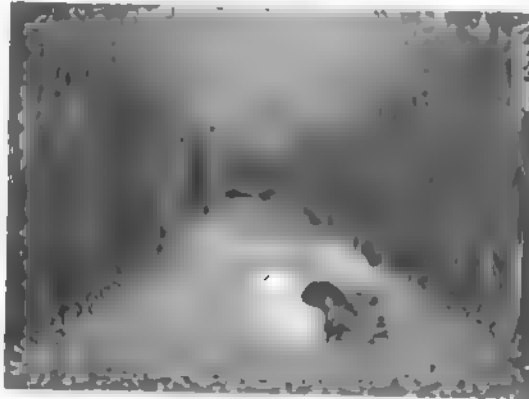
مارك ھىستەنچ سەۋكى بەشى سىياسى
لە پەيمانگەي ئاۋىراۋ وتى:
زۇر لە كاركرەن لەسەر پىگەكان نازانن بەشىۋەيەكى

راست پۇستى ئەلەكترونى
بەكاربەتتەن و زۇربەيان
ھەستەكەن پۇستە لەسەريان
بەھەمان خىرايى نامەكە
ۋەلامبەدەنەۋە كەمەش
پالەپەستۇي كاركردىن لەسەريان
زىادەكات، پەيمانگەكە داۋى
چارەسەرى خىراۋ پۇستى كرى
بۇ ئەم پالەپەستۇۋ ئاۋارامىيەى
پۇستى ئەلەكترونى
ھىناۋىيەتەكەيەۋە پىش ئەۋەى

كىشەكان گەۋرەتەرىن و مەترسى دروست بكن.

ھەشت سەد كەس لەۋانەى كەرايان ۋەركىراۋو وتيان
كەناتۋانن كۇنتۇلى ئەۋلەشۋە گەۋرەيەى ھاتنى نامەكان
بكن كە زۇربەى كات و پۇست ئەكات كارەكان زۇرخىرا
جىبەجىبكرىت تاكو لەكاتى خۇيدا ئەۋاۋ بىت.

پەيمانگەي بەرپۇتەردىن لە راپۇرتىكىدا نوسىۋىيەتى
كەفشارەكانى كاركردىن ھەر خىرا بۇ ئاۋارامى دەرگۇپىت و
ئەمەش كارەكاتە سەر چۇنقىتى بەرپۇتەردىن كارەكانى
فەرمانبەرۋ پاشان كارەكاتە سەر ژيانى تايبەتى خۇشى.
لەبەرئەۋە ژمارەيك ئامۇزگارى لەم بۋارەدا پىشنىان كراۋە
ۋەك داخستنى پۇستى ئەلەكترونى راستەۋخۇيى كەسەكە
بەرەۋام ئاگادار ئەكاتەۋە كەلمو كاتەدا نامانەۋىت و
پىچۈنەۋەى بەرىدى ئەلەكترونى رۇژانە تەنھا دوچار
بكرىتەۋە پاشان ۋەلامبەرتەۋە ئەك راستەۋخۇ، ئەمە
بەتەنھا ئەلەتەرتاتىقى سىروشتى دور لە تەكۋۇلۇژيا دادەنرىت
بۇ نەخۇشەكانى سەردەم.



چارەسەركردن

بەكزۇكىيان سىروشتى

گزۇگىايەك ھەيە پەناۋى گزۇگىاي قەدىس پوخنا يان
دەمارە دل، ئەم گىايە لەچەند سەدەيك لەمەۋىرەۋە
لەچارەسەركردنى برىندارى و سوتاۋى خەمۇكىدا لە
پزىشكى مىللىدا بەكارھىنراۋە، بەلام لىكۇتلىنەۋە نۇيەكان
سودەكانى ۋەك چارەسەرىكى سىروشتى بۇ خەمۇكى ئاشكرا
كرد تەننەت لەدەرمانى ئاسراۋىە بىرواك كە بۇ ئەم مەبەستە
بەكار ھىنراۋە بەباشتر دادەنرىت.

تەيمەك لە پزىشكەكانى نەخۇشخانەى لاندشوت
بۇياندەركەۋت كە ماۋەى (ھاپرىكىوم) كە لەم گىايەۋە
دەردەھىنرىت كارىگەرى ھاۋشىۋەى دەرمانەكانى دۇى
خەمۇكى ھەيە كارىگەرە لاۋەكىيەكانىشى كەمترە، ئەم
نەخۇشيانەى حالەتى خەمۇكىان
ھەبۋر بارى لەشى و دەرۋىيان
زۇرباش بوو كاتىك بۇماۋەى
ھەشت ھەفتە ئەم گىايەيان
خوارد، گىايە دەمارە دل
ماۋەيەكى زۇرە لە ئەلمانىا بۇ
خەمۇكى تاك جەمسەر
بەكارھىنراۋە بەلام ئىستاكە بېرى
بەكارھىنانى بۇ 350 مىلگرام

رۇژى سىژەم زىادكرۋە.

تۈيزەرەۋەكان لە گۇفارى پزىشكى بەرىتانيا نوسىۋىيەنە،
زۇربەى ئەۋكەسانەى توشى خەمۇكى بون بەمىچ شىۋەيەك
چارەسەر ۋەرنەگىن لەبەر ئەۋە ئەگەرى ئوبارمبونەۋەى
بەردەۋامبۋنى حالەتەكە لەسەريان ھەيە، لەبەرئەۋە مادەى
ھاپرىسىۋم ۋەركىراۋە لەگىاي دەمارە دل يەكەم ھەلپۇزاردن و
چارەسەرى ئەلەتەرتاتىقە لە زۇربەى حالەتەكانى خەمۇكى تاك
جەمسەرۋ مام ناۋەندو تەننەت بۇ گشت جۇرەكانى خەمۇكى
بەچاۋپۇشېن لەۋەكارى بارەكە ئەم گىايە گەۋو گۈنەكانى و
رۇخەكەى بەپەيتىيەكى زۇر لەشىۋەى كەبىسول و ھەتۋان و
چادا بەكار دەھىنرىت.

رۇژانەى (السىفرى لىۋىنانى)

فيزيای چاو

Physics of the eye

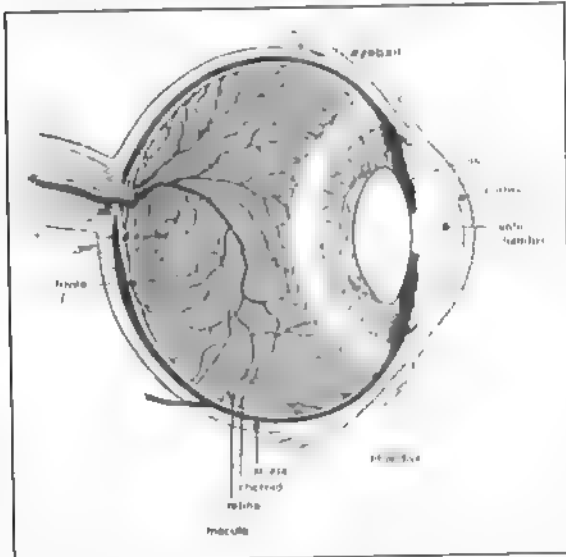
فهېمې فريق محمد

زانکوي سلېمانې

کوليجي زانست / فيزيا

هاوینځه کریستالین په که چونیځه نږی په چونکه به پښی پیویست کووې په که ی دمگوریت که شم کرداروش له لایه ماسولکه کولکنه کانوره دهستی به سردا دمگوریت وه دتوانین ټیکپای هاوکولکه ی شکانه روی به (1.437) دابنځین که شموش زؤر جیاوازی نږی په لنگل شکانه روی هاوکولکه ی شکانه روی همدو شلاو شوشه شله ی چاودا.

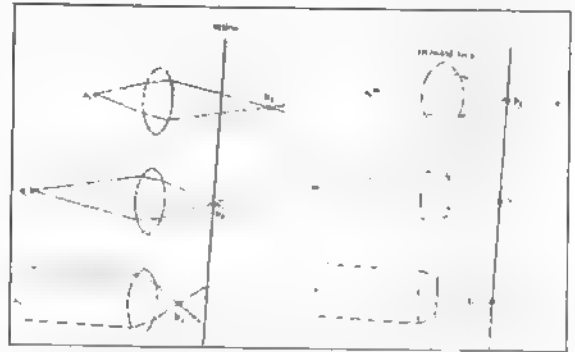
زؤر به ی شکانه روی شو پوناکی په ی که دمچینه چاومو له سر پوی دمره روی کؤرنیا رودات، شکانه روی پوناکی له سر کؤرنیاو پومکانی هاوینځه وینه په کی راسته قینه ی



دوتوانین بلنځین سیفتمی بینایی له چاودا له روی کارکردن و بینینه وه له دمزگای کامیزای وینه گرتن دهچیت، هرچی به ش به چینه یی په کانی چاوی موزله که له وینه ی (1) دا ده بیزیت به سیستمی بینځ دانه نریت.

چاو تارانه په که شینو په کی گؤی هیه که تیره که ی نریکه ی (2.5) سم ده بیزیت، به ش ی پښه روی چاو که تارانه په کی زؤر قؤز تره به پردیه کی زؤر جچی پوون داپوشراوه که پښی دوتریت کؤرنیا comes که له شینو ی هاوینځه په کی پوچاندایو به ش قؤزه که ی بؤ پښه روی تره که ی نریکه ی 12 ملم ده بیزیت، به ش ی پشته روی کؤرنیا مادده په کی شلی له خو گرتووه پښی دوتریت شلاو aqueous humor، پاشان هاوینځه په کی کریستالین دیت crystal line lens که پښه دیت له که پسونکی لینجی پيشانی fibrous jelly که چه ته که ی پتموتره دیوی دمره روی نمره تره. هاوینځه ی کریستال له شونځه دا له لنگری گرتووه که له همدولاوه به موی ماسولکه ی کؤکنه روی ciliary muscle دمری دراوه پښه به بست کراوه له پشته روی هاوینځه ش چاو پوکراوه توره به لینجاوینک که پښی دوتریت شوشه شله ی چاو vitreous humor، هاوکولکه ی شکانه روی inde of refraction همدو شلاو شوشه شله ی چاو (1.336) ه که نریکه له هاوکولکه ی شکانه روی شاموه له کاتیک دا که هاوکولکه ی شکانه روی

نىۋان ھاۋىنەكىم تۆپەي چاۋ نەگۈر دەپىت (كە ئەمەش پىچەۋانەي كىرەرى بە تىشكۇردنە focus كاتىكدا كە دورە تىشكۇ نەگۈر دەپىت دورى نىۋان ھاۋىنەكىم فلىمەكە دەگۈرپىت).



بۇ چاۋىكى ئاسايى كرەتەنەكە زۆر بەتەۋاۋى فۇكس دەكات (بەتیشكۇزى دەكات) ئەمەش لە كاتىك دا دەپىت كە ماسولەكە كولكەنەكان لە حالەتى ئاسايى و دامركاۋىدا relax، بەلام بۇ ئەۋەي ھەمان چاۋ تەنىكى نىزىكتىر بېيىت و ۋىنەكەي لەسەر تۆپەي چاۋ شوۋىنى ئاسايى خۇي ۋەرىگىرت ئەۋا پىۋىستە كرۇ ماسولەكە كولكەنەكانى دەۋرى ھاۋىنەكە زىاد بىكات بەمەش ئەم ماسولكانە كورت دەپنەۋە ھەللاۋساۋى bulge ھاۋىنەكىم نىۋەتيرەي پۈە چەماۋەكەي كەم دەكات بەم كىرەرش دورى تىشكۇزى ھاۋىنەكە كەم دەكات كە ئەم كىرەرش بە خۇگۇنجاندىن accommodation ئاۋ دەپىت.

تەنەكە دروست دەكات كە ئەم ۋىنەيە لەسەر تۆپە ھەستىارى پوناكى چاۋ light-sensitive retina دروست دەپىت كە ناۋپۇشى پاشكۇزى پۈى نارەۋەي چاۋەكە دەكات، لەبەر ئەۋە تۆپەي چاۋ ھەمان دەۋرى فلىمى كامىرا دەپىت.

ئەم پەرۋ ئەۋ پەرى ئەۋ مەۋادىەي كە چاۋ بتوانىت ۋىنەكانى تىدا بېيىت بەخالى نىزىك near point خالى دورى for point ي چاۋ ناۋدەپىت، دەتوانىن بلىين دورەخالى چاۋىكى ئاسايى زۆر زۆر، ۋە ھەرچى شوۋىنى نىزىكە خالى چاۋىكە بەندە لەسەر پەرى زىادىۋونى چەماۋەي ھاۋىنە كرېستالىيەكە كە لەلايەن ماسولەكە كولكەنەكانەۋە دەستى بەسەردا دەگىرت.

تولەخانەكان rod cells و قوچەكەخانەكان cone cells لە تۆپەي چاۋدا ۋەكو خانەي پوناكى زۆر بچوك كارىدەكەن، تولە خانەكان زىاتىر لەقوچەكە خانەكان ھەستىار تىرن بۇ روناكى بەلام قوچەكە خانەكان ھەستىارن بۇ جىاۋازى رەنگەكان، چاۋىكى نمونەيى مەرۋف بەنرىكەي 10×1.3 تولەخانەۋ 10×7 قوچەكە خانەي تىدايە، كە ئەم خانەش ۋىنەكان ۋەردەگىرن و بەۋى دەمارە بىنايىيەۋە Optic nerve بلاۋى دەكەنەۋە بۇ مىشك Brain، بېيىنەكەش لەناۋچەيەكى بچوركى مەركەزىدا central region دەپىت كە پىنى دەۋتىت چەقى زەردەپەلە forea centralis كە تىرەكەي (0.25) ملم دەپىت.

ھەرچى تۈناي خۇگۇنجاندىشە accommodation ۋىدە ۋىدە كەم دەكات بەگۈرەي زىاد بوۋى ئەمەن لەبەر ئەۋەي ھاۋىنە كرېستالىيەكە گەشە دەكات بەسەرىۋى تەمەنى ئەۋكەسە كە لە تەمەنى 80 سالىدا بەرپىزەي 50% زىاتىر دەپىت لەچاۋ تەمەنى 20 سالىدا لەبەر ئەۋەي ماسولەكە كولكەنەكان كەمتر دەتۈان دەست بەسەر گۈرپىنى ھاۋىنەيەكى گەۋەرتدا بگىرن. بەم جۈرە خالى نىزىكى چاۋىك ۋىدە ۋىدە دور دەكەۋىتەۋە لەگەل بەسالاچۇندا ئەم دوركەۋتەۋەي خالى نىزىكەش پىنى دەۋتىت سىزۇ بىنى پىرى pres byopia، بۇ نمونە ئەۋ كەسانەي كە تەمەنىان 60 سال دەپىت ناتۈان فۇكەسى تەنىكە بكان كە لە 40 سم نىزىك تىرپىت، زۆرىەي ئەۋ كەم كۈرتىيە ئاسايىيانەي كە لە بىنايىدا پۈدەدات بەۋى ناتەۋاۋى دورى تەنەكەۋە دەپىت بەنىسبەت چاۋەۋە.

لەبەردەم ھاۋىنە كرېستالىيەكەۋە بەشكىكى تىر ھەيە كە بەرەشەي چاۋ iris ناۋ دەپىت ۋە بۇشايى (كون) aperture يكى تىرە گۈراۋى لەناۋادىە پىنى دەۋتىت بېلىيە pupil كە لە تۈاندا ھەيە بگىرتەۋە داخىزىت ۋاقە گۇران لەتيرەكەيدا دەكات بەگۈرەي گۇرانى تۈندى Intensity پوناكىيەكە، ھەرچى تۆرەي چاۋىشە مىكانىزىمە خۇگۇنجانىكى لەبارى ھەيە بەرامبەر بەم تۈندى پوناكىانە.

چاۋىكى ئاسايى ۋىنەي تەنەكان بەتۈانايەكى پەرز دروست دەكات لە سەرتۆپەي چاۋ ئەمەش لەكاتىك دا دەپىت

بۇ ئەۋەي تەنىك بەتەۋاۋى بېيىرتىت دەپىت ۋىنەكەي بەتەۋاۋى لەسەر تۆپەي چاۋ دروست بىت لەۋشۋىنەي كەتايىبەتە بەۋەرىگىرتى ۋىنەكان و نارەنى بۇ مىشك Brain، چاۋ خۇي دەگۈنچىنى لەگەل تەنە جىاۋازەكاندا ئەۋىش بەۋى گۈرپىنى دورە تىشكۇزى focal length ھاۋىنەكەي كە ئەمەش لەلايەن كولەكە ماسولەكانى ھەرس جەمسەرى ھاۋىنەكەۋە دەستى بەسەردا دەگىرتىت لە كاتىكدا كە دورى

بۇ بينښى تەنڭ بېرونى لىدورسكى ديارىكراوه پيوستمان بهاوښمېك دېنښت كه وښمېكى راسته قينهى تەنكه دروست بكت بهوى بهارښاني هاوښكوره converging lens كه چارسمرى نهخوشى لورينيمان بۇ دكات هروك لهوښى (E) دا دېنښرت، هميش بهوى كاريگمى هاوښكوره له درخستنهوى تەنكه له چاوه بۇ خالڼ كه چاو بتوانيت وښى لىر تەنكه بهتواوى لىسر تورهى چاو دروست بكت، بهمان شيوه بۇ راست كړندهوى چاوښى نږيك بين دتوانين هاوښپرت diverging lens بهكارښين لىرش بهوى كاريگمى هاوښپرتكه له نږيك كړندهوى تەنكه بۇ خالڼكى نږيكتر له چاو بهجورڼ كه وښمېكى لىسر تورهى چاو دروست دكات هروك له وښى (G) دا دېنښرت، هرچى نهخوشى لىستگماتيسمه (ناتيشكوى) دتوانښت راست بكرتوره بهوى بهارښاني هاوښمېكه كه پويهى لولهى هيه، بۇ نمونه لىسر پوه قوزهكهى كړنځا لىرتهخته

ناسوښى يكهى دا تواناى فوكس كړندى تيشكهكانى همبوو زور بهاشى لىسر تورهى چاو بهلام لىرتهخته ستونى يكهىدا لىر توانايهى نمبوو لىر كساتيك هاوښمېكى لولهى Cylindrical lens بهكارښين بهجورڼ كه لىر تورهى لىسر لىرتهخته لىرتهخته ناسوښى يكهى كاري تى ناكورڼ، بهلام دېنښت هوى كوكړندهوى تيشكهكان له پوتهخته ستونى يكهىدا لىر خالدا، لىر لىر دتوانښت بهتواوى فوكسى لىر تيشكهكانش بكرڼت لىسر تورهى چاو هروك له وښى (K) دا دېنښرت.

همو لىر هاوښانهى كه بۇ راست كړندهوى بينايى بهكارښين بهشيوه يكهى كشتى به زارواى توانا power پيناس دكرڼت، وه يكهى لىر توانايهش پى دوتريست دايوځم، لىر لىر كاتيك هاوښمېكه دوره تيشكوى (0.5) م بينت توانايهكى هيه كه (2) دايوځم وه بـ بـ (0.25) م توانا كـ (4) دايوځم وه هروها...

Reference:

University of physics 2000

كه چاو كه له حالتى دامركاويدايه relaxed (توپى چاو له حالتى ناسايى دايه) هروك لهوښى (A) دا دېنښرت. بهلام بۇچاوښى نږيك بين كهتوشى نهخوشى نږيك بينى بوښت توپ (گلاره) ي چاو eye ball په دريژى له پيشهوه بۇ دواوه دكشيت تا رانمېكه زور بهروردكردن لىر نيوترهى چاوهى كورنياكهى (ياخود كورنياى چاو زياتر قوز دېنښت) وه لىر تيشكهكانى rays كه له تەنكهوه دكات چاوهكه بهتواوى فوكسى دكات لىر لىر تورهى چاودا نهك لىسر تورهى چاو وه لهوښى (B) دا دېنښرت.

بۇ چاوښى دورين hyperopic eye كه توشى نهخوشى دورينى بوښت توپى چاو به بهرورد لىرتهخته چاوښى ناسايى دا زور كورتر دېنښت ياخود كورنياكهى شيوه چاوه (قوزه) ناسايى يكهى خوى ورنىگرڼت لىرتهخته لىرتهخته له حالتدا وښى لىر تەنكهى كه پيوست بېنښرت له پشتهوى تورهى چاو دروست دېنښت هروك له وښى (C) دا دېنښرت.

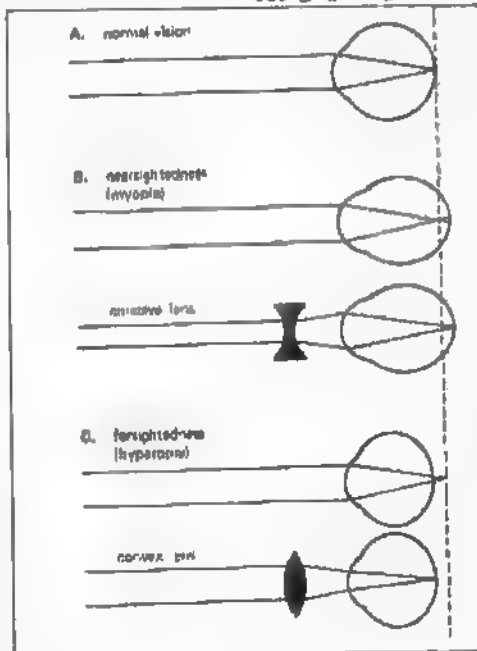
چاوښى نږيك بين دتوانيت كوله تيشكىكى زور

له شيوهى كورنېهكى لىرتهخته parallel bundle لىسر تورهى چاو كورنېه بهلام چاوښى دورين ناتوانيت بهتواوى لىر كاره لىرتهخته پدا.

هرچى نهخوشى ناتيشكوى Astigmatism ي چاوه دىگرتهوه بۇ كهو كورنى لىر كورنياكهى كه شيوه يكهى كورنى ورنىگرڼت بىلگو همدى شويى پوى كورنياكهى زياتر شيوه يكهى كورنى ورنىگرڼت له چاو همدى شويى ترى پوى كورنياكهى، لىرتهخته لىرتهخته هروك له هروك ناسوښى يكهى horizontal lines و هروك له هروك ناسوښى يكهى vertical lines لىرتهخته جياوازا دېنښرت هروك له وښى (H) دا دېنښرت.

دېنښرت، كه لىرتهخته ناسايى دروست دكات بۇ نمونه له فوكس كړندى توله ناسوښى و ستونى يكهى پىنجره يكهى دا لىرتهخته كاتدا.

همو لىر كهو كورنېانهش دتوانښت بهوى بهارښاني هاوښى راست كړندهوه راست بكرتوره وىر چاوښكهكان eye glasses هاوښمېكهكان contact lenses (نږيكه خالى هروك له چاوى دورين يان چاوى دورينى پىرې presbyopic eye دورتره له نږيكه خالى چاوښكى ناسايى)).



فيتامين (C) سوۋدبەخشە...و

لەھەمان كاتدا زىيانىشى ھەيە

ھاۋىير جوھر

دايەرمو زۇر لە ئىكۈلىنەرەكان و دەريان خستوو كە فيتامين (C) چارەسەرى نەخۇشى شىرپەنچە ناكات.

بەلگۈ زۇر خوارەمەنى لەوانەيە بېيتە ھۇى كارىگەرى خىراپ لەسەر مۇرۇف زۇرىيەى ئىكۈلىنەرەكان جەختيان لەسەر ئەمە كىردۈرە.

دەريارەى نۇكە ھەۋىر

لە ئەمىك نۇكە ھەۋىر توخمەكانى خوارەنى تىدايە:

عەرەب لە چىشتەخانەكانىدا چەند ئەمىكى دروست كراۋ لە پاقلىمەنى ئامالەمەكەن وەكو (نۇك- پاقلى- پۇلكە). عەرەب زۇر ھەزى لە ئەمانەيە چەند چارەك لەپۇزدا دەيخوات. وە لە ھەمان كاتدا زۇرىيەى ژاننى مالىەرەيان پىشت بەرە دەبەستەن كە ميواندەرىيەك يان ئاھەنگىنكىان دەبىت ئەمىك پاقلىمەنى پىشكەش ئەمەن پىش ژەمى سەرەكى.

بەلام وادىارە لەلاى تۇزەرمەكانى زانستى خۇراك ئەمىك نۇكە ھەۋىر گىرگىرەن ئەمە. تۇزەرمەكان لەزانكۇى عەرى لە قىدس دەريان خست كە نۇك بەھەمو شىۋەيەكە ھەرچۇنىك لىيىرەت سوۋدى زۇرە دەتوانىن بىخۇن، يىكەين بەشۇرپاۋ تەناتە دەتوانىن دەم چارمانى پىن بىسرىن.

نۇك پىرۇتىنى تەۋاى تىدايە دەتوانىن لە جىياتى پاقلى سۇيا بەكارى بېيىن چۈنكە پاقلى سۇيا لە ھەمو مالىكىدا دەست ئاكەۋىت. و ئىكۈلەرەكان دەلەن يەكەن لە سوۋەكانى نۇك ئەۋىيە كە لە تەۋوش بىۋىن بەزۇرىيە نەخۇشىيەكان دەتپارزىت و ئەو كۇمپانىيانەى مالىە جانكارىيەكان بەرەم دەمىن دەتوانىن ھەرىرى نۇك لەبەرەمەكانىدا بۇ چارەسەرەكانى پەلەى دەم چاۋ بەكاربەيىن.

ھەروە دەتوانىن نۇك بەكاربەيىن بۇ مەدال لە جىياتى شىر لەمەر ئەۋى ھەست دارىتقان وەكو پاقلى سۇيا بۇ دروست ناكات، ئىكۈلەرەكان دەلەن پۇزى 50-60 گم لە نۇك بخورىت بۇ ھەر مۇقنىك جەستەى بەرگىرى بە دۇى نەخۇشىيەكان پەيدا ئەكات و ھەروە پىزىشك ئامۇرگارىمان ئەكات كە نۇك ئەگەل ئاندا پۇزانە بخورىت چۈنكە گەرمۇكەى زۇرى تىادا ئىيە قا قەلمەمان بكات.

زانايان جەخت لەسەر ئەۋە ئەمەنەۋە زىادەرمەۋى دەبىتە ھۇى زىان بەخشى.

تۇزەرمەكان دەلەن فيتامين (C)، كەوا داندەرنىت يەكەنكە لە پىكەتە سەرەكىيەكانى خۇراك لەسەۋەم ميوەدا ھەيە، زۇرىيەى خەلەكان بەزۇرى وەكو مادمەكى خۇراكى تەۋاۋ دەيخۇن لە راستىدا چەكەنكە دوۋبارى ھەيە، واتە سوۋدى ھەيە لە ھەمان كاتىدا زىانى ھەيەمە دەركەتوۋە كە ھەندىك مادمە پەيوەندىيەكى زۇريان بەشۇرپەنچەۋە ھەيە.

ھەروە زانايان لە زانكۇى (پىنسلاننىيا) ئەمەكى فيتامين (C) يان شى كىرەمەۋە بۇيان دەركەت پىكەتوۋە لە (تەشە چەۋرى) گىرگە كە لە خۇندا ھەيە دەبىتە ھۇى دروست كىردى ئەو مادانەى كە تەشە ئاۋكىيەكان لەناۋ دەيەن و واش زانراۋە كە دەبىتە ھۇى گۇرپىنى بۇ مارەيى، و پەيوەندى بەزۇرىيەى جۇرەكانى نەخۇشى شىرپەنچەۋە ھەيە.

بەلام زاننا (ايان بلىي) تۇزەرمەۋە لە مەلەندى چارەسەرەكانى نەخۇشى شىرپەنچەۋە سەرۋكى تىمى تۇزىنەرە، ئاگادارى كىرەمەۋە لەسەر ئەنجامى ئەۋەى كە گوايە فيتامين (C) دەبىتە ھۇى تەۋوش بىۋىن بە نەخۇشى شىرپەنچەۋە ئامارەى بەۋەدا كە ئەنجامى ئىكۈلىنەرەكانى دەرى خستىكە ئەم فيتامينە چۇن سوۋدى ھەيە ئەۋەندەش زىانى ھەيە، و تىمەكە لە بەرەم سىۋىتى ئەم زىانانەدا ۋەستەن.

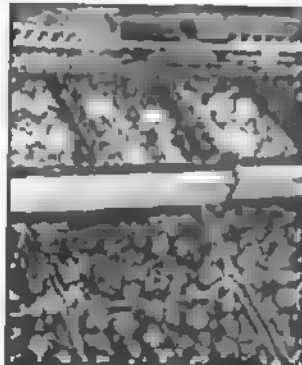
تۇزەرمەۋە كە داۋادەكات كە دوۋبارە چاۋ بخشىرەتەۋە بەۋ راستىيەدا كە مۇرۇف ئاتوانىت دەست ھەلگىرەت لەۋ

ژەمەخوارەندە باشىبە بىبەزىكى ئەفسۇنى لە فيتامين (C) دا.

زۇر دەمىكە مەسەلى فيتامين (C) بۇتە ھۇى گىفتوگۇى يەردەۋام ووتۇرۇ گەرم لەناۋ ئاۋەندە زانستىيەكاندا.

ۋە (لېنوس يولىنچ) سەرۋك، يەكەنكە لە زانايانى سەۋەى يىستەم كە لە سانى 1994 كۇچى دوايى كىرە، ووتى كە فيتامين (C) يەكەنكە لەۋ دەرمانانەى كە دەبىتە ھۇى لەناۋىردى نەخۇشى شىرپەنچە.

بەلام زانايان بەپەرچى ئەۋ قەسەيەيان



تەمەنى بەندى

بىزگەر ستار محمد

زانكۆي سىلىمىنى -- كۆلىمى ئىندازىمى

بەلام پىرۇۋە ئىندازىمىيەكانى دى ۋا رادىيەكى زۆر لەزىز دەسلەتلى مۇقۇ دايە، بەپىنى تۈنلۈك بەرگەگىرتىنى ئىس دروست كراۋە.. بۇ نەمۇنە لە دروست كىردى بىننايەك دا، ھەر لە سىرقاتۋە بۇ بارىكى (Load) دىيارىكراۋ زانراۋ مەبەست نەخشە دىكىشۇرۇت، واتە بەرگەگىرتىنى تۈنلۈك ئىس بىننايە زانراۋ، بەپىندى ئىس كىرەسەي تىدا بەكار دەپىنۇت لە حالەتلى بەكارمىننى بىنناكەدا لە تۈنلۈك زىاتىر بارىكەگىرتى، بۇ نەمۇنە لە بىننايە بۇ قۇتاپىنەك بىننايە دەپىنۇت ناپىت بە ئازۇقە ئاسىن بارىكەگىرتى، چۈنكە راگىرى ئاكتاۋ ھەرس دەپىنۇت. ئىس كىرەسەي تىدا بەكارمىنۇت سەلامەتلى و مانەۋى ئىس بىننايە بەدەستى خۇمانە. جا لە بەر نەۋە بۇ نەخشە كىشەنلى ھەر بەندىۋىك گەلىك زانراۋى تاقىكەدەنەۋە پىشېبىنى تايىبەتلى و جىۋازمان پىۋىستە كە لە پىرۇۋەكانى دىكەدا پەنگە ھەرگىز پىۋىست نەپىت وىكو ((ھاپىدۇلۇۋىيە ئىندازىمى "Engineering hydrolog" ھاپىدۇلۇك جىۋىلۇك، فۇتۇگرامىتىرى، نەخشە كىشەنلى شارىستانى، دەۋرەبەزىنى، زانسىتى كەلەپور، زانسىتى جۇگرافىيە سىرۋىستى و ئابورى.. ھتد))

پىشېبىنى كىردى گەۋرەتلىن لافاۋى چاۋىرۋان كراۋ.

لەكاتى دروست كىردى بەندىۋە دۋاۋى ئىس قەبارەى ئىس ئاۋەمان دىيارىكەد كە بەندىۋەكە لەتۈنلۈك دايە گلى بەداتەۋە واتە (قۇلۇ پاتى و تىرۋى) ھەماراۋى بەندىۋەكە (reservoir) بىرۋ ئاراستەى ئىس ئاۋەى گلى بەداتەۋە دىيارى دىكىت،

*چۇن پىشېبىنى گەۋرەتلىن لافاۋ دىكىت تاكو بەندىۋەكانى لەسەر نەخشە بىكىشۇرۇت بەرگەى ئىس لافاۋە گەۋرەيە بىكىت.

*ئايا دەتۈنۇت تەمەنى بەندىۋە دىيارى بىكىت لەزىگەى زانپىنى بىرۋ ئىس ماددە نىشۇتۈنەى كەلەبەردەم لاشەى ((سەد- Dam))كانەۋە دەپىشۇت.

...ئەگەر بىرۋەدەك لەنۇن پىرۇۋە ئىندازىمىيە ئاۋىيەكان و تىكراۋ پىرۇۋە ئىندازىمىيەكانى دى دابىكىت دەپىنۇت لەپىرۇۋە ئاۋىيەكاندا بەتايىبەتلى بەندىۋە، تۈنلۈك پتەۋى بەرگەگىرتىنى تەمەن و چۈستى و چالاكى، مەنە دەكەنە سىر بارى دۇخى ئىس ئاۋەى پۈۋى تى دەكات..

دەتۈنۇت بىلەن ئىس پىرۇۋە زىندۇن.. چۈنكە ئاۋ ھەمىشە لە گۇراندەيە دەپىك زۆرە دەپىك كەمە، ھەر دەمەيەت بە گۇرۇم تەۋرەمىكى تايىبەتلى يەۋە خۇى دەنۇنۇت بى گۇمان بارى ھەسۋەكەتلى لە گۇراندەيە.. ئەمە ئىس كەلەپور تى دەگەيەنۇت كە ئاۋ شىتەك نە لەزىز دەسلەتلى مۇقۇ دا بىت و بىۋانۇت بەنارمۇزى خۇى ھەلى سۈرۋىت، سەل ھەيە بەلۋ بارىنىكى زۆر پۈۋەكەتە ئاۋچەكە ئاۋى دەپاۋ پۈۋەبارى زى و چەمە كانىيەكانى پى زىاد دەكات، لەۋنەيە لافاۋىكى زۆرىان بەدۋا بىت، سەلىش ھەيە باران پىرەنەۋ پۈۋەبارى دەپاۋەكەم ئاۋ دەپن.. لەبەر نەۋە ئىس پىرۇۋە دەپىت زۆرىە ووردى و بە پىشېبىنى تەۋاۋى باران و سىرچاۋە ئاۋىيەكان و كەش و ھەۋاى ئىس ئاۋچەيە نەخشە بىكىشۇت.

رېڭىش لى چەند ياسايمىكى ساكارو خىشتەيكەن
مىلكارى يەك پىك ھاتوۋە.

$$p = \frac{1}{tr}$$

P: رېژەي سەدى ھەمان لافاۋ، يان گەورەتر لەھەر
سالىكى دىارى كراۋ كە بمانەۋى.

tr: نەو ساتەيە كە دەمانەۋىت گەورەترىن لافاۋمەكى تىندا
پىش بىنى بىكىن، ئەمەش دەكاتە تىكپاى ئەو سالاۋەنى
كەھەمان لافاۋى پوداۋ يا گەورەتر جارىكى دى دەگەپتەۋە
پودەدات.

بۇ ئەم مەبەستە (Flow) لافاۋى چەند سالىكى لەھەر
پىش دەمىنەۋىت كە ھىماي (m) بۇ دانەۋىت لە (25) سالەۋە
تا (160) سال پاشان لە خىشتەيكە دا لە گەورەترىن لافاۋەۋە
بۇ بچوكتىن لافاۋ رىزەند دەكرىۋ ژمارەى ئى دەكرىت، كە
گەورەترىن لافاۋ ژمارەيكە ۋەردەكرىت ۋە بىر جۇرە بچوكتىن
لافاۋ دوامەن ژمارە ۋەردەكرىت ئەم ژمارانەش ھىماي (m) لى
بۇ دانەۋىت پاشان دەتوانىن بەپىي ئەم ياسايمىكى خوارەۋە
نرخى (p) بۇ ھەر سالىك بىۋىزىتەۋە كە (m) كەى زانراۋە.

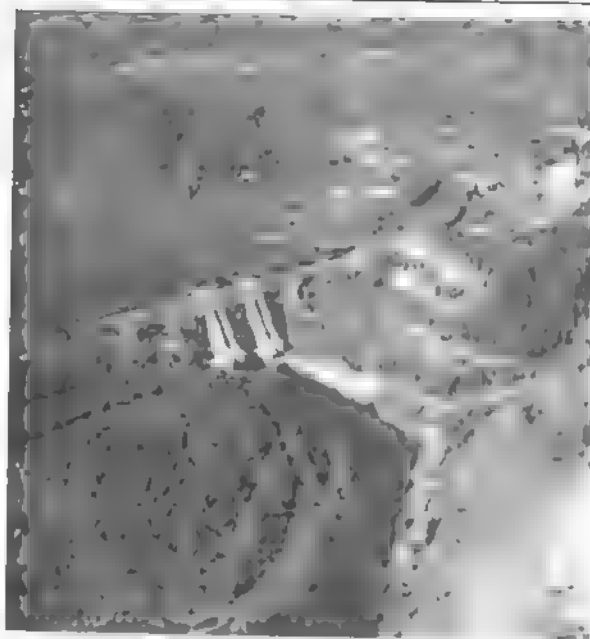
$$p = \frac{m}{n+1}$$

بۇ نەۋە: بىرى لافاۋى (50) سال ۋەردەكرىن بە 3/۴ چركە.
M3/SEC

لەسالى 1960 تا سالى 2000.

ۋاتە n=50، بەم جۇرەى خوارەۋە خىشتەكە رېك دەكرى
لەنىۋان نرخى p ۋە نرخى flow دا

year	flow (m3/sec)	m	MP = $\frac{100}{N+1}$
1957	max: 8540	1	$\frac{1}{100}$
1969	7000	2	$\frac{1}{50+1}$
1997	5660	3	$\frac{1}{100}$
1989	5000	4	$\frac{1}{50+3}$
1992	4850	5	$\frac{1}{100}$
1998	min: 1000	5	$\frac{1}{50+5}$
		0	$\frac{1}{100}$



لەمەش زىاترو مەترىسى دار تىرىش بۇسەر پوداخانى
بەندەۋەكە ئەو شارانەى كەلەسەر ئاۋەپۇى ئەم بەندەۋەن،
گەورەترىن لافاۋى پىشېنى كراۋە.

لەبەر ئەۋە لەكاتى نەخشەكېشەنى ھەر بەندەۋىك دا
دەپىت پىشېنى كات ۋە بېرى گەورەترىن ھەمان لافاۋ بىكرىت
كە لە سالەكانى پىشۋى ئەۋ ئاۋچەپەدا پوۋى داۋە، ھەرۋەھا
لە ھەمان كات دا پۇلىكى كىركى شەپە لەدىارىكرىنى قەبارەى
ئەۋ ئاۋەى كىگىل دەكرىتەۋەۋ بەندەۋەكەى
لەسەر نەخشە دەكرىت.

بۇ پىش بىنى كىركى دىۋىارە بوۋەۋەى گەورەترىن لافاۋ
لەنىۋان چەند سالىكى لەۋە بەردا، ئەندازىارە شارەزاكان
گەلىك باسۋ رېگەۋ لىكۋلىنەۋەيان خىشتۋە پوۋ كە
كرىكتىنەن ئەمانەن.

* Plotting Position دىارى كىركى شۋىنى پوداۋەكان.

* Gumble distribution دابەشكرىنى گامېل

* Personlog distribution دابەش كىركىنى

لۇگارىتى مىرسون.

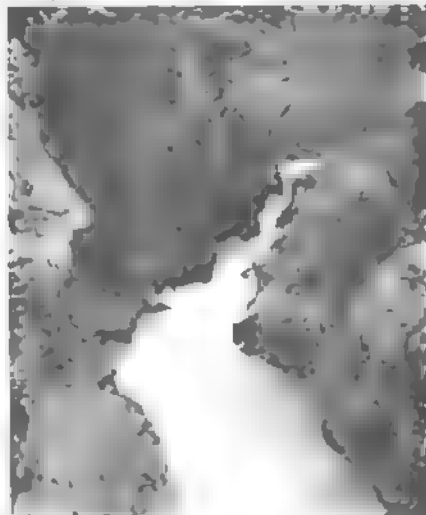
ئەۋەى لىرەدا باسى دەكەين رېگەى يەكەمە، چۈنكە ئەم
رېگەى پىۋىستى بەزانىارى يەكى بىركارى ۋە ئەندازىارى
ھەپە تىگەشېشېنى ئاسانە سەرەپاى ئەۋەى كورتيشە.

ئەم رېگەى پىشېنى پودانى ھەمان تىرىقى (Flow) لى
لافاۋ دەكات لەھەر سالۋ كاتىك بمانەۋىت ئەمەش مەمانە
دەدات بەتەمەنى ئەۋ بەندەۋەى كە دىۋىستى دەكەين.

ئاۋچەكە، و بەندىكە سەرس دەپنىت و ئاۋچەكەكى زۆرىش دەكات بەزىر ئاۋە، ئەبەر ئەرە دەپنىت پىيەكى يەدەك بۇنى ئاۋەزىدەپىكى كە لە تۈنەي ھەلگرتنى بەندىكەدا نىيە بىۋىزىتە، چىن بەجىن كىردى ئىم پىيە لىتر ئاۋەكە بەبىن ئەرەى ھىچ بەلەيكى بەدەسەپىن مىلى پىيە دىگىزىت بۇ down stream بەندىكە، ئەرە پىيە يەدەكەش پىيە دەوتىزىت.

(Spi llway) مەكە بىرىتە لە ئاۋەلە جۇگەيكە بىرىدىن ياكۇنىكىزىت كەلەلەيكە بەندىكەسە يە سەردىۋىلە بەندىكەسە ئەسەر زەۋىيەكى پىتە بەلەزىكە زۆرۈ پانى يەكى گۇپاۋ لىسەرەۋە تەسك بەرەبەرە قاخۇرەۋە گەۋرەتەن پانى ۋەردەگىزىت)) لە سەردەۋى بەندىكە بۇ خۇارەۋە پاندەكىشەت، چا بۈۋىنى يەك Spi llway يە ئاۋان، لىسەر گەۋرەۋى بەندىكەسە بارىۋۇخى ئاۋچەكە بەندە، ئەمەش نەخشەكىشان بىرىرى لىسەر دەدەن.

ئىشكرىنى ئىم Spi llway يەنە، بەپىنى جۇزى بەندىكە پىۋىستى دىگىزىت لىۋانەيە ھەمىشە كراۋەپىت و راستەۋۇخۇ ئاۋى لىۋە پىۋاتە خۇارەۋە، ياخۇد بەھۇزى دەرگايەكى ئوتوماتىكى يان مىكانىكى يەۋە. ئاۋىان لىۋە پىتە خۇارە، گىرگىزىدىن دەرگاي دەھۇلى يە Drumgate لىۋانەيە چەندەنەك لىم دەرگايەنە لىدەمى Spi llway يەك دا داپىزى.



بەلەم ئەرە ئاۋە لە Spi llway دىگەۋە دىتە خۇارەۋە، خىزىرى و تەۋىمىكى زۆرى ھەيە و ۋەزەيكە گەۋرەۋى ھەلگرتەۋە، لەگەل كەۋتە زەۋىدا ئەرە ئاۋچەيە ھەندەكەنىت و ۋەردە ۋەردە داخۇرەنەكەى زىادە دىكات و دەپنىتە ھۇزى پەيداكرىنى گۇماۋىكى گەۋرە لە دامىنى بەندىكەدا، ئەمەش مەترسى يەكى گەۋرەۋى ھەيە بۇسەر بەندىكەسە دەپنىت چارەسەرى بۇ بىۋىزىتەۋە، بۇ ئىم مەبەستەش رۇخانە hilling basing سى پىتە لىۋادامىنەدا لىرۋىست دىگىزىت.

رۇخانە بىرىتە لىم شۈيەنەكى كە كەۋتە دامىنى Spi llway دىگەۋە ئاۋەكە دىگىزىتە خۇۋ ھىۋاشى دىكاتەۋە، ئەمەش

پاش ئەرە ھىلكارى يەك دىگىزىت لەننىۋان نىرخى p و نىرخى flow ئىم پەيۋەندى يەش ھەمىشە بەم شۈۋەيە دەردەچىت. ئىستى ئەگەر بىمانەۋى تەمەنى بەندىكە نەخشە بىكىشەن بۇ 100 سال ئەرە ئەرە دىگەيەنە، ئەرە كاتەى دەمانەۋىت پىشەبىنى گەۋرەتەن بىكەين بىرىتە لە 100 km^2 كەۋاتە لىپىيە ياساى $p = \frac{1}{tr}$

دەتۈنەن p بۇ ئىم 100 سالەى بىۋىزىتەۋە.

$$p = \frac{1}{100} = 0.001$$

پاشان ئىم p لە 100 دەدەنىت و لە سەردەۋى يەكەى پىشۋو دەتۈنەن نىرخى flow بىزانەن، ئەۋەش بەۋەى نىرخى p كە لىسەر تەۋەۋەى (x) ى ھىلكارى يەكە دىارى دىگىزىت، بە نەستۈۋىنى بۇ سەردەۋى ھىلەكە بەرەز دىگىزىتەۋە تا دىپىزىت و لەخالى يەكترپىنەۋە بە ئاسۋى بۇسەر تەۋەۋەى y دىكىشەن و لىۋى نىرخى flow دىخۇندىرەۋە، ئەمەش گەۋرەتەن لافاۋ لىم 100 سالەى لىۋادا پىۋەدەت.

ئەگەر ھاتۋو تەمەنى بەندىكەمان بۇ لافاۋىكى دىارىكراۋ نەخشە كىشەرا، ئەرە كاتەى گەۋرەۋە ئەرە لافاۋە دەۋىزىتەۋە كە تەمەنى بەندىكە دەۋىۋىنى، ئەمەش بەھۇزى ھىلكارى يەكەۋە، ئەمەجەرە بەپىچەۋانەۋەى جارى پىشۋو بەھۇزى Flow نىرخى p دەۋىزىتەۋە پاشان ئىم p يەۋە دەتۈنەن tr بىۋىزىتەۋە كە دىكاتە تەمەنى بەندىكە.

سەردەۋى باسەمەنكرە بەندىكە لىسەر گەۋرەتەن لافاۋى پىشەبىنى كراۋ نەخشە دىكىشەن، بەلەم لەگەل ئەمەشدا نەشنى لافاۋىكى گەۋرەتەۋە پىشەبىنى كراۋ پىۋىكاتە بەندىكە، لىم ھالەتەدا، بەندىكە بەرگەى راگىزىن و گەندەۋەى ئەرە ھىندى تەۋىمە گەۋرەيە ناكىزى لە ئاكامدا ئاۋىكى زۆر بەسەر بەندىكەدا تىپەدەپنىت و پىۋەدەكاتە

پروژەیی ئاودییری ییت یا کارۆخاوی چوستیان کەم دەیتەر
ئەس کاتە زیانیان زۆرتر دەیت لە قازانجیان. لەبەر ئەوە لە
جیهاندا تا ئێستا گەلی، بەندار هەبە کە ئەو نیشتمانی پەری
کردووە ئەو توانای گەلانی ئەو ئاویان ئەوە.

نهمهش نهوه دودات بدهستوه که هه موو بهنداوئیک بؤ
تهه نئیکي ديار يکړاو دروست دکړنت، نو پړوانهش که
له سري دروست کړاون، بؤ هه مان ماوه بهگوږن و دهست
دودن، نهه تهه نهه له نهجاي ليکولئنه وي باري
جوگرافي و توپوگرافي ناوچه که لاناوي ديار يکړاو نو
سهر چاره پيشه سازي و کارگانه ي که که وتونه ته سهر
پويار که لريکي دانيشتوان ناوچه که هيندي زموي به
کشتوکاليه کاني دهور به وي. گه لیک هؤي دي که کاريگري
خرابي هيه له پر کړنه موو ته سکه کړنه وي پانتايي دا،
له گه ل نهوه شدا زانايان توانيويانه هيندي
نيشتوي که له که بوي ساکنه ي نه مبار او که ديار ي که نه و
به سهر او دکړندي له گه ل ته به وي بهنداو که تهه نئیکي
نزيکي بؤ بهنداو که دهست نيشان که نه، نو پړکي
ياسايانه ي که زاناکان دايان ناوه بؤ خه ملاندني پري مادي
نيشتوه کان هيجان به نه راوتي ناتوان نو پري مادي
نيشتوانه بخه ملينن چونکه نو ياسا ريگايانه Impirical
واته هه راوچه ناو هه وايه پيوستي به دارشتني ياساي
تايه تي خوي هيه که بتوانئت تارايه يک نزيک له راستي
نهوه پري مادي نيشتو له پريه نئ.

گرنگترین نه‌ویاسایانه‌ش نه‌ماندن

Schokitsch equation-1

Dubois equation-2

Petter megur formula-3

Shields formula-4

Einstaan method-5

بۇ نمۇنە ئەگەر بەندىلارنىڭ يەككە لەسىرچاۋى ناۋى
يەككىلى روبرارنىڭ بىت بەپانى 50 مىترو قولى ناۋىكى 3
مىترو لىزىيەكى 1/400 بىت و لەناۋچەيەكى ئاراۋىيەك كەم
پتەۋەت، تىڭراي ماددەي نىشتىۋى كەپاش ئەۋى
بەيەككە ئەي ياساياتەي سىرەۋە شىكار دىكرىن ئزىكەي
دەككە 1000 تەن لەۋزىك دا.

گەنىك جۇرى ھەيە، ھەرىكەتچان بەپىي پىتۈستۈ داۋا كۈندى
جۇرى ئەو بەندادە بەكار دەھىتىرى.

له واندشه لافاویکی گمورهیی و ا پوویکاته بهنداوه که که
 Spl ilway مکه توانای نو لیشاوه گمورهیی نه میت و بیتنه
 مهترسی بؤ بهنداوه که، بؤ چارمه سرکردنی هم حالتش
 Fuse به کاردهینریت، هم Fuse تا پادیه که گشتی نیو
 مهرج نیه له هه مو بهنداویک دا بهدی بکرنیت که بریتیه له
 دیواریکی بهردین یا کونکریتی بهدریزایی (50-200)
 له شانیکیی یا هردوشانی بهنداوه که پاده کیشری، هم Fuse
 توانای بهرگه گرتنی که متره له تیکرای پیک هاتهکانی تری
 بهنداوه که، کاتیک نو بهنداوه ی که Spl ilway مکه نهیتوانی
 بهرئ بکات پیش نهوهی که بهنداوه که هیچی بهسربیت هم
 Fuse دهته قیت و ناوه که ی نو بهر ده چیت، بهمهش له شیی
 بهنداوه که بهسهلامهتی دهمینیتسهوه، پاش تهوار بوونی
 لافاوه که دهتوانریت سر له نوئ دروست بکرنیتوه هیچ کاریک
 نهکاته سرپیک هاتهکانی دیکه ی بهنداوه که، هم fuse
 له پووی نیس کردنهوه ههروهو fuse سوپی کارهبای ماژن
 وایه، له بهنداوهکانی عیراق دا له بهنداوی موسدا بهدی
 دهکرنیت که له شانیکیی بهنداوه که به کونکریت
 دروست کراوه.

دیاریکردنی تهمه‌نی به‌نځاو

مەبەستان لەقەمەنى بەنداو ئىو مەدەيەيە كە دەتوانىت
هيندەي ئىو ئاوەي گلى دەداتەو، پۆيىستى ئىو پوژدانەي
متەانە دەكەنە سەرى بەشيوەيەكى تەواو چوست جى بەجى
دەكات، ئەوێ شايەنى باسە ئاوی گەلراوەي بەنداوەكە،
ياخود لە ئەنجامى ئاوی دۆل يا رووبارنەكەو يا هەرسى
كیانەو ئەوێ لەپىنگەي ئاوموژى دۆل و رووبارە كەو
بۆماندیت، بىرتىيە لە كۆي هەموو ئىو ئاوانەي كە لە
زەوىيەكانى دەرووبەرى قى ئەپژى بىن گومان لەگەل خۆيان
دا قوبولیتەو خۆيەكى زۆر راندەمالىت و دوايى هەوايان
ئەماراوي بەنداوەكە دەيىت و دەنيشيت، ئەمەش پۆژ لەدای
پۆژ زياتر دەيىت چىن لەسەر چىن كەلەكە دەيىت و لەقەبارەو
هيندى هەلگرتنى ئاوی بەنداوەكە كەم دەكاتەو ئەم نيشتى
قوبولیتەيە sedimentation تابىت ناستى ئاوی بەنداوەكە
بەرز دەكاتەو وورە وورە چالاكىيەكانى بەنداوەكە كەم
دەكاتەو... واتە ئىو پوژدانەي متەانەيان كەدۆتە سەرى چ

ژينگه بهژماره

لهگه له همدو نهو بهرېكوتنه گوزرانانې كه له نهنجامي ژينگه زموږ بهر د دوست د هېت كه به هوي گرانې گوزرانې نهگوزرې ژينگې بهكان له سې سده ساله شورشې پيشه سازي يده، وه نه مېش د هرچوونې ماده سره كې بهكان و هروما به چرې د هرچوونې پاشه پوكان. ورك نمونه يك بې چرې نهگوزرې ژينگې بهكان دهتوانې له ژمارانې كې له سې سده يې كوتايده كه ژينگه پېكوتنه او تېنگېن، لهگه له هوي بهرې هوي زموږ كونه له واکتاره زموږ دوست بـووه لـه پېش سده د مليون ساله وه.

به رز بوونه هوي ژماره دانېشتوانې له ستيرې زموږ له 3.7 مليون دانېشتو بې 6 مليون.

زياد بوونې رژي گازی (گازي) له 3.9 مليون تنه مېترېه بې 8.4 مليون.

به رز بوونه هوي ژماره نامزېه گواستنېه (پاس) له 246 مليونه بې 730 مليون نه مېش به هوي زياد بوونې بهكاره ناني گياندن بهرې ژي شېش نه مېنه.

به رز بوونه هوي رژي بېرې د ارستان به بيانوي د دوستكرنې له دو شو همدو گېشتو ته 200 مليون تنه مېترې دار له سالنكېدا.

زياد بوونې رژي پوكړنې ماسې له دهرېاو زمرېاكاندا كه نه مېش هېرېشه له سرچاوه خوراكيهكان دهكات بهتايېه تي لهگه نه مېشدا همدېك له گيانمېره ناوي بهكان بهرې له ناوچوون دېرېن.

به رز بوونه هوي رژي دهرېانې نهوت له 46 مليون بهرېل نهوت رژانه وه بې 78 مليون بهرېل، وه گازی سروشتي له 34 ترليون پسي دوچاوه بې 95 ترليون له سالنكېدا.

الحياة - تافكه شايه

چاره سرېكي بېه نېلې ياره مېش له ناوېرېني وهرمه

پېسه كاني پېست ددات

تويزه هرومېكان له زانگوي پتسلفانيې له مېريكي سره كوتن له له ناوېرېني وهرمه پېسه كاني پېست دا پاش نيوكا تر مېر له گواستنېه چارې سره بېه نېلې نوښه كه بې پېستې نه خوشه كه به هوي دهرېي ليدانه وه.

دواي تېكل كړنې خانه كاني پېست، كه له نه خوشه كه وهرگېرې بوون، لهگه له ماده كېميايي تېشكېدېه كېدا، نه نجامه كان دهرېانخت، كه چالاكي نامېرې بهرگري بې هېرش كړن له مېشدا زياد دهكات، دواتر له تېكله يه چارېكي دي به هوي دهرېيېه دواي له خانه شېرېه نجه يېه كاني پېست (مېلانوما)، خانه ي وهرمه كوشنده كان نهك تېنه مردن، بېلگو هردو نه وهرمانه ي كه له هشي نه خوشه كېدا يو به شېوېه كي پاش زور كم بوونه وه.

Internet رۇزان

له هوي چېنگه سېرنجه ده بېنېن له مېرې زور زور و بهرې اورېدن لهگه له باره ي نه مېاروي بهنداوه كه، بويې ده بېنېن زورېه ي بهنداوه كه بې 100 سال دوست دهكرنې، كه له وانه شه گېلېك له زياتر بې، چېنكه وركو له سره وه باسمان كړه له ياسايانه زور وورېدكاريه په ننگه چاري وا هېرې بېه نېته همدوه.

لېرېدا په ننگه بېرېسېن بې چارېه سرېكي لهو نېشتوانه نهگېن؟

ياخود بې چي بهرېه وام له پاك كړنې هوي نه مېاروي بهنداوه كېدا نه بېن؟

دهتواننې تارېه يه دوست بهرېه نهو خلتو نېشتوانه دا بگرېن كه پروده كېنه بهنداوه كه لهوېش له پېنگه:

*د دوست كړنې پاشاو DRAINAGE CHANNEL دې ته واي پېويست بې همدو لهو زويه كشتوكالې يانه كي له له وروېهري روېارو بهنداوه كېدا تاكو لهو خوي و پاشماوانه ي رانه مانديت يا له كاتي پاك كړنې هوي زوي يه كشتوكالې بهكان له خوي يانه ي هليان كړتوه، بهنداوه كې پاشماوه كان drainage دې تايېه و دوو ريان بې بگرېن كه دوو ريت له بهنداوه كېه نه مېش تېنه بې لهو بهنداوانه يه كه زوي شورېه كاتيان له سره و بهنداوه كاني خومان ناگريته وه.

*گوزنې پېسي و پاشېرې كاركېو پيشه سازي بهكان. *سوز كړن و ناشتې ناوچه پوتېنې بهكان به دارستان، تا له كاتي باوېرېندا هينديكي زور له راماندرېه كان گل بداتوه.

*همنديك پېنگه دي كه ناو هوي باري ناوچه كه بېرېاري له سره دېن، په لام له چارېه سرانې هې تريش، قه دهغه ي ته واي لهو راماندرې نېشتوانه ناكېن و نهگېر بېر له پاك كړنې هوي دېرې دانېش بگرېته وه ده بېنېن تېچوونېه كي خوي له تېچوونې بهنداوي نوې ددات له بهرېه و شارېاين لهو دانيا بوون كه دوست كړنې بهنداويكي نوې گېلېك همرېانترې له مارتو چالاك تره له دهرېان و پاك كړنې هوي نېشتووي بهنداوه كان.

سهرچاوه كان:

1-Engineering Hydrology.

By. Wilson.

2- Hydrology for Engineering

by. Lisle.

3-Hydrology of Sediment trans Part

by. Walter Hans Graf. 1971

5-موچاره كاني خوناغي چوارېه كوليژي نه نديازياري ماموستا

: محمد عزت سالي 2001 "Dams"

تويژىنە ۋە يەكسى زانستى لەبارەسى خەو

خەو چىيە ۋە بەكەلگى چىيە دىن؟؟

شىركۆ غومەن

كۆلپۇزى زانست - بايولۇژى

زانكۆى سلىمانى

لەگەل ئەمەلى كەسەدان بىردۆز
لەبارەى خەمومە ھەيە بەلام سەدانى
دېش لەدۇياندا ھەيە.

لە كاتى خەوتىن پىنكەيتەرو رمانە
كارلىكى لەش خاۋ دەيتەمە ۋوزە
كۆدەكرتەمە، بەلام ناستوانىن
ھۆكارى بىناگايى بەيەنە روو
لەكاتى خەمومە، زۆرىيە
لىكۆلەرمەكان باۋەرىيان وايە خەو
سودى زۆرى بۇ مېشك ھەيە، خەو



يارمەتى دەمارەخانەكان دەدات كە بەخۇياندا بچنەمە
زىانەندىەكانىيان چارەسەرىكەن ۋەزىيەكى نوئى ۋەركەنەمە.
ھەندىك جولى خىراي چاۋ (REM)⁽¹⁾ بەلگەى ئەمە دانەننىن
كە خەوتوۋ بەبەرچەستەكرىنى بىرەرمەرىيەكانى لەخەمدا
خەرىك دەيت.

بەلام ھەندىك لە زانكان، خەو بىنن بەيەكىك لەكارە بىن
ترخەكان دەزانن كە پىۋىستە مەۋق لەبىرى خۇى بىاتەمە.
ھەرچەندە زۆر زوۋە بۇ ئەمەلى بىنن نەينى خەو ئاشكرا بوۋە
بەلام دۆزىنەمەكانى ئەم دوايىيەى زانكان لەمەپ ئەم
ھۆكارانەى كە خەو كۆنترۆل دەكەن تارەمبەيەك رىچكەكەى
رووناك كىرەتەمە.

خەو ئەم دىيارە پىچىژەيە كە
مايەى سەرتجى ھەمەۋ لايەكە بەلام
تائىستاش بۇ زۆرىيەى
فىسيولوژىيەستەكان مېشك ۋەك
نەينەكى بايولۇژى مەمەمە.

بۇچى شىرەمەكان، بالندەكان ۋ
زىندەمەرانى دى بەشكىكى زۆر لە
تەمەنيان لەمەپ ئاگايى ۋ لەمەش
خراپتر لەدۇخىكى خاراپتر لە
دۇخىكى پى مەترسى ۋ زىان بەخشى

يا خود ھىرش كىرەنە سەرىيان، لەخەمدا بەسەر دەپن؟

تا ئىستاش ھىچ كەس نەى تۋانىۋە لەمەترسىيەك كە لە
ئەنجامى بىن خەوى دروست دەيت بەئاگايت، گوايە لە
ئەنجامى بىن خەوى ۋ نارەخەتى پى لە مەترسى دروست
دەيت، دەھەيك لەمەپ بەر زانكان ھەستىيان بەمە كىرە كە
ئەگەر مېشك لە خەوتىن قەدەمەكرىت ئەم تۋاناي بەرمەم
ھىتانى گەرمى لەشى لەدەست دەدات ۋ لەمەۋەى سى ھەفتەدا
دەمىيت. بەلام ھىچ ئاسەۋارىكى گۇپان لەپىكەتەى
فىسيولوژى لەشيان بەدى ئاكرىت بەلام مەۋق، بىن خەوى
ياخۇد قەدەمە كىرەنى خەو ئى دەيتە ھۇى شى بونەمە
لەمەۋ چۈنى بىر كىرەنەمە، سەرمەپى ئەم راستىيە زانست ھىچ
لىكەدانەمەيەكى بۇ ئەم دۇخەنىيە.

مادەيەكياڭ بەكارهېئا كەپنى دەتۇرئىت (كاشقى بۇ دواوھ گەس كە بەشىۋەي دەرزى لىدان بۇ ئەم ناۋچەيە بەرى يان كىرد، لە ئەنجامدا بېنىيان كە خانەكانى دەمار لەكاتى خەودا لەناۋچەي VLPO چالاك دەپنە بەراستى ئەم پەياماتەش بۇ پىشتەۋەي ھاپۇسەلەمەس دەننن.

ساپىر پىنى ۋايە دەلىت: ئەم رۇرە دەتۇرئىت دەرىكى گىرگى ھەپن لەپارمەتى جەخت لەسەر ئەۋە دەكەن كە بەشىكى ھەستىار لەشىكارى نەپنى خەو لەم ناۋچەيەدايە. يەككە لەپارەكانى خەو (نار كۆلپىسى) (4) ياخۇد شىكۇى خەو، تەنھا لە ئەمرىكا زىاتەر لە 250000 كەس توش بۈۋە، كە ئەمەش ۋا لە توۋشېۋ دەكات كە لە پىرو بەشىۋەيەكى خۇنەيستەۋ بىن ئەۋەي پىشتەر خۇى بۇ ئامادە كىردىت توش بۈۋە كۆنترۇلى ماسولەكانى لەدەست دەدات ۋە خەۋى ئى بىكەۋىت، ھەر رۇداۋىكى دەرونى ۋە ھەست بىزىن ۋە تەننەت زۇر جىار بېستىنى ئوكتەيەك دەتۇرئىت مىلى ئەم جۇرە شۇكە رابىكشېت.

پىسپۇرانى دەمار باۋەپىيان ۋايە كە ھەندىك جۇرى تايبەتى لەزىيان ۋە كارىگەرى بۇسەر مېشك دەپىتە ھۇى دىروست بونى ۋەھا حالەتەك، بەلام تا ئىستاكەس نەپتۇنەۋە ئەم جۇرە كارىگەرە بەتەۋاۋەتى دەست نىشان بىكات.

(جىروم سىنگل) لەزانكۇى كانىفۇرنىيا، لوس ئەنجىلس، سەگىكى (دوبەرن) (5) ى خىستە ژۇر چاۋدىرېيەرە كە توۋشى ناركۆلپىسى بۈۋە، بۇى دەرگەۋت كە تەقەنەۋە لەناۋ چۈنى خانەكان لە (ئامىگىدالا) (6) دەپىتە ھۇى دىروست بونى ئەم حالەتە. (ئامىگىدالا ئەۋ بەشىۋە مېشكە كە پەيۋەندى بەھەستەكانەۋە ھەيە).

سىنگىل دەلىت: زىانمەندى بىم ناۋچەيە مېشك دەتۇرئىت خەۋەشۋەك دىروست بىكات، ھەر ۋەك تىببىنى دەمكىت دەمارەخانەكان لە ئامىگىدالا ۋە بۇ ھاپۇسەلەمەس دەروى، ئەم پۈۋە دەتۇرئىت مەندى خانەكان لەم ناۋچەيە (ئامىگىدالا) تىببىنى بىكرىت، كە چۇن كار دەكاتە سەر VLPO، دەپىتە ھۇى خەۋالۋى ۋە ۋىشك بونەۋەي ماسولەكان.

دۇزىنەۋەي ۋەدەكارىەكانى پىكەتەتى كۆنەندامى دەمار كە كە كىلىلى خەۋى پىنە دەتۇرئىت لە دوايىدا ۋەلامى ئەم پىرسىارە روۋتەر بىكاتەۋە كە خەۋە كەلگى چى دىت. كىرگىر لەزانكۇى گىتنى لەم بارىۋە دەلىت: ئەنجامى كۆتايى دەلىت دەۋرىك بۇ كار كىردى دەمارەكان ئاشكرا بىكات كە ئەم دەۋرە پەيۋەندى نىزىكى دەپىتە بە بەرگىر لەشۋە، ئەمەش بەتەشك خىستە سەر لىكۆلىتەۋەكانى ئورسەن ۋە ھەرۋەھا تاقى كىردەۋەكانى لەتلىسنى ئەۋە روۋن بۈۋەكە ئەم مەشكانەۋە خەۋىيان ئى قەدەغەدەمكىت رۇزەيەكى زۇر لە مىكروپى نەخۇشخەرىيان تىدا بىلاۋ دەپىتەۋە كە لە بارى ئاسايىدا لەلايەن بەرگىر لەش لەناۋ دەچن، بەلام بىن خەۋى بەرگىر لەشيان كەم دەكاتەۋە لە ئەنجامدا مەشكەكان بەھۇى مىكروپەۋەكانەۋە دەنن.

تىگەيشتەن لەمەبەستەۋ ئامانجى خەۋە كۆتايىدا دەتۇرئىت يارمەتى مىلۇنەھا كەس كە لە تىكچۈن ۋە بىن خەۋىي رەنچ دەپنە. خالىى دەست پىن كىردى لەلايەن زۇرەيى لىكۆلەرەۋەكان لە كۆنترۇلى خەۋە (ھاپۇسەلەمەس) (2) بۈۋە، كە لەدوايىدا دەۋرى تايبەتى ھاپۇسەلەمەس بۇ كۆنترۇلى خەۋە ئاشكرا بۈۋە، بەۋەي كە ئەگەر تىك چۈنىك ياخۇد زىاننىك بەپەشى پىشتەۋەي دەپىتە ھۇى خەۋالۋى ۋە ئەمەش ۋا دەگەيەننىت كەساغى ئەم بەشە دەپىتە ھۇى پاراستىنى ھۇشيارى لەمۇقدا؛ بەپىچەۋەنەۋەشەۋە خراپى پەشى پىشتەۋەي دەپىتە ھۇى بىن خەۋى ۋاتە لەناۋ چۈنى خەۋىش دەكەۋىتە ئەم شۇيەنە.

زاناكەن چەندەھا سال بەدۋاي ھىلىلى كۆنترۇلى خەۋەسۋىدا گەران كە لەئەنجامدا لەنۇۋان ھەر دىۋىۋەي ھاپۇسەلەمەسدا دۇزىيەۋە. ھەرۋەھا ۋەك ئاشكرايە ھاپۇسەلەمەس لە كۆنترۇلى گەرمى لەشدا رۇلىكى گىرگى ھەيە ھەرئەمەش ۋاى كىرد كە گىرۋىك لەتۈزەرەۋەكان باۋەپىيان ۋايىت كە خەۋە تەۋاۋ كەرى رىكخەرى پەلى گەرمى سەرمەتايىيە.

لەم سالانەۋى دوايىدا زانايان (نور ئارم) (دنىس مەك گىفتى ۋە رىئال) (رىمىوسىك) لەبەكەي پىزىشكى زانكۇى كانىفۇرنىيا يەكەمىن نىشانەيان لە خانەكانى دەمار تۇمار كىرد كە ئەم دۈ ئىشە گىرگە ئەنجام دەدەن، ھەرۋەھا كۆمەلىك دەمارە خانەيان دۇزىيەۋە كە لەپەشى پىشتەۋەي ھاپۇسەلەمەسدا كە لەكاتى بەرۋەنەۋەي پەلى گەرمى بەرۋەي 2 پەلى سەدەي، ئەۋا چالاكەكانىيان زىاتەر دەپىتە، ھەرۋەھا كاتىك گىانەۋەر لەخەۋەيە چالاكتر دەپىتە.

زاناكەن رايان گەياند كە ئەم خانانە بەشىكەن لەرىكخەرى پەلى گەرمى لەش كەبەر پىرسىارن لە كۆنترۇلى خەۋە سىروشتى كە زۇر جىار خەۋى ھاپۇسەلەمەس بەجۈلەي خىزايى چاۋ ئاگرىتەۋە.

ھەر لەم سالانەش دا دۇزىنەۋەيەك لەم بارەيەۋە لەلايەن (جوناتان شىرىن، پىراتام شىرومانى، روبرت مەك كارتى ۋە كلىفورد ساپت) لەزانكۇى ھاورى راگەياندرا كە گىرۋىكى بچۈك لە دەمارە خانەيان لەپەشى پىشتەۋەي ھاپۇسەلەمەس دا دۇزىيەۋە ناۋيان ئاپىشەيىتىنى تەننىشتى (VLPO) (3)، لە ئەنجامى تاقى كىردەۋەكانىيان گەيشتە ئەۋ ئەنجامى كە ئەم بەشە كاتىك چالاك دەپىتە كە گىانەۋەر خەۋەننىت

ھەرۋەھا لىكۆلەرەۋەكان بەرەمى جىنىكىيان خىستە ژۇر چاۋدىرى كە تەنھا كاتىك دەردەكەۋىت كە تەنھا يەك خانە خەۋەك بىتەۋە كارىگەرى ئەم بەرەمەش لەلايەن دەمارەخانەكە لەكاتى خەۋەدا زىاد دەكات.

(شىرىن ۋە ھاۋارەكانى) لەسە ھەنگاۋىكى دىكەياندرا سەركەۋىتىكى دىيان بەدەست ھىئا، ئەۋان پىشتەر پىيان ۋاۋو كە خانەكانى دەمار لە ناۋچەي VLPO، پەيامىكىيان بۇ بەشى پىشتەۋەي ھاپۇسەلەمەس دەننن، بۇ ئەم مەبەستەش

بورجە گەلیك زۆرە بریتیە لە (14.700) تەن) لەسەر پو بەرێکی تەسكیش بنیات نراوە (رووبەری بناغەكەى -18807م²) و قولی بناغەكەى كەمەر ناتوانیت بەتەواوى ئەو كێشە رابگریت كە ئەكویتە سەرى، ئەمە لە كاتیكدا پێویست بوو بناغەى ئەو بورجە لەو جۆرانە بێت كە پێیان دەوتریت بناغەى قول، لەم جۆرە بناغانەدا كێشەى بیناكە دەگوێزێتەو بۆ سەر چینه بەهێزەكانى زەوى (چینی بەرد) لەرێى بەكارهێنانى شینوازی تایبەتى وەكو سنگ -میخ- (pile)

سەرەرای ئەم گرتەى ئاماژەمان پێ کرد زەوى بناغەكەش لە خاكێكى لاواز پێكهااتوووە بریتیە لەسێ چینی لەسەرەو چینیك لە زێخ كە ئەستوریهكەى (5م) دەبێت لە ناوهراسێدا چینیكى قوپ، پاشان چینیكى لم. ئەم جۆرە پێكهااتەیه بۆتە هۆى لاوازی بناغەكەى بەجۆرێك كێشە قورسەكەى بورجەكە چینی ناوهراست (واتە چینه قورەكە) دەپەستێزێتەو هەرق

بۆرۆ چوونەرەیهك (Consolidation) تیایدا روودەات ئەمەش دەبێتە هۆى دابەزینی بورجەكە و لار بونەوى بەلای باشوورد. هەروەها گۆران لە ئاستى ئاوى ژێر زەوىدا هۆكارێكى دیکەیه بۆ خراپترکردنى لاریبۆنەوهكو زیاترکردنى سەرەتای ئەم لاریبۆنەوێش دەگەرێتەو بۆ سالى (1178ز) كە لەكاتەدا تەنها سێ قاتی بورجەكە بنیات نرابوو مەترسى رووخانى ئى كرا. بەلام ئەوماوە درێژانەى كە تیايدا چالاكى دروست كردن رادەگیرا دەرەتێك بوو بۆ ئەوەى چینی قوپ لە ژێر بناغەكەدا بەشینوازیكى ئاسایى بچیتەوێهكو بۆچونى بورجەكە مەترسىدار نەبێت، هەر وەكو پیش بینی دەكرا سالی بە سالی لاریبۆنەوهكە زیادى دەكرد ئەمەش پالێنا بەكەسانى بەرپرس لەبوارى پاراستنى شونفەوارە كۆنەكاندا هەولێ چارەسەرکردنى ئەم گرتە بەدەن و پیزا لەكەوتن بەلادا پێارێژن، سەرەتای ئەم كارەشیان بەپێوانە كردنى بچى لاریبۆنەوهكەى دەست پێ كردو لەماوەى جیاچايدا پێوانەكارىیان ئەنجام داو دەتوانین بەم جۆرە كورتى بكەینەو:



بەم جۆرە دەبینین دروستکردنى ئەم بورجە نزیكەى دووسەدە (200سالی) پێ چوووە پێكهااتوووە لە هەشت نۆمۆر لە سەر شینوازیكى تایبەتى رۆمانى بەنەخشەیهكى ئەندازەیی جوان بنیات نراوە.

*لایەنى ئەندازەیی و پێوانەكارىیهكان:

هەروەكو لە پیشتردا ئاماژەمان پێ کرد بورجى پیزا لە هەشت نۆمۆر پێكهااتوووە بەرزىیهكەى زیاتر لە (185پێ) واتە نزیكەى (56م) دەبێت، كە بەشینوازیكى بازەهێى دروست كراوەو تیرەى بنگەكەى لە دەرەو (15.5م) و لە ئاوهو (7.40م)ە. بورجەكە بە دیوارى بەرد دروست كراوە كە پانىیهكەى (4م) دەبێت، لە دیوى دەرەو بەبەردى سپی مەپ مەپ لە جۆرى ماربى (Marble) رووپۆش كراوە. بۆ سەرکەوتن بەسەر بورجەكەداو گەشتن بەلوتكەكەى پێویستە (294) قادرمە لە شینووى لول پێچ (حلزون - spiral) بپریت، لە دیوى دەرەوێ بورجەكەشدا ژمارەیهكى زۆر پایە (Column) بەدیار دەكەون.

ئەم بورجە لە پووبەرێكى زەوىدا دروست كراوە كە ناو دەبێت بە چوارگۆشەى موعجیزە (Miracle square) جگە لە بورجەكە كەنێسەیهكو گۆرستانێك چەند بینایەكى دیکەى تێدايە. ئەم ناوچەیه بەگشتى زەویەكى فەشەلەو رۆچون تیاى رووى داوە، بەلام شوێنى بورجى پیزا زیاتر لەشوێنەكانى دى رۆدەچیت و بەم جۆرە ئەو لارییهى بۆ بورجەكە دروست كەردوو.

*هۆى لاریبۆنەوهكو و پێوانەكانى:

پێ گومان گرنگترین بەش لە بینادا بریتیە لە بناغەكەى، هەركاتیك بناغەى خانووەكە بەچاكى دروست كراو بەچى بێنەماى ئەندازەیی دورىیهكانى (پانى، درێژى، قولی) بۆ دیارى كرا ئەوكاتە دەتوانین دڵنیابین لە سەلامەتى ئەو بینایەو مەترسى رووخان و لار بونەوهى ئى نەكەین. لەپراستىدا بورجى پیزا لەم روانگەیهو كەمترخەمى تیاكراوەو پەچاوى فاكتەرى سەلامەتى بۆ نەكراوە، سەرەرای ئەوەى كێشەى ئەم

بىرى لارىبونەمەكە (م)	سالى پىئوانكردنى (زاينى)
1.43	1298
3.79	1550
3.79	1787 ۋ 1812
3.84	1817
4.04	1911

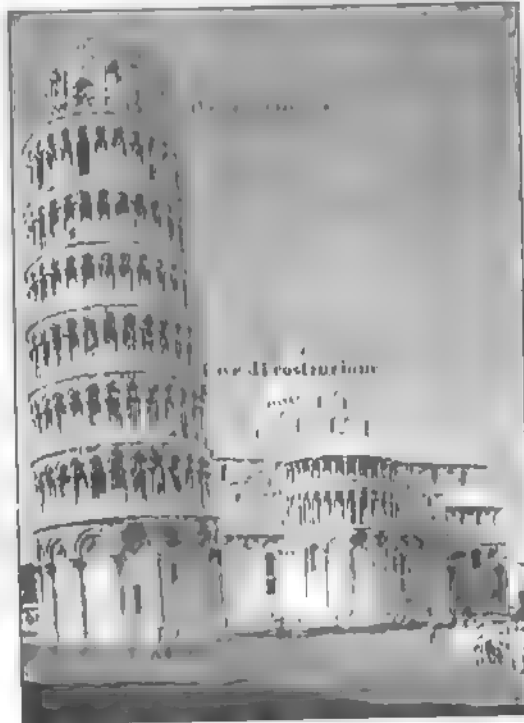
ئەم ژمارانە لەلەين ئەندازىارى پىروڧىسۇر (پىرۇ پىرۇتى- PleroPiertotti) مامۇستە لە زانگۇ پىزا ئامادەكراوە ھەريەكەيان لەلەين چەندشارەزايەكى بواری پىئوانكاريەو ئەنجام دراو. بەتايبەتى ئەوئى سالى (1911ز) كە بەيارمەتى ئامىزى سىيۇدولايت (Thiodolite) ئەنجام دراوە ئەم پىرى لارىبونەمەش پىرىتىيە لەو دورىيە كە لە لوئەكى بورجەكە دروستى دەكات لەگەن چەقى بناغەكەي. بە پىزى ھەنئى سەرچاوەى دى، بىرى لارىبونەمەكە بەم جۇرەيە.

بەپىزى پىئوانكاريە تازەكان لارىبونەمەكەى لەسالى (1997ز) گەيشتۆتە (5.2) وە لىئواری باشورى بورجەكە زياتر لە (6پىن) واتە نزىكەى (1.83م) فزمتەرە لە لەئىواری باکور.

ھەولەكانى چارەسەرکردن:

ھەر لەسەرمتای لارىبونەمەى بورجەكەو لەينە بەرپرسەكان ھەولیان داوە جوولانى بورجەكە بەلای باشوردا رايگىز و راستى بكەنەو، سەرمتای ئەم كارەش لە سالى (1284ز) دا بسوو كاتىك ئەندازىارەكان بىريارەندا بەشى باشور بەرزتر دروست بكەن لە باکور بەلام ئەم كارە گرافتەكەى

ئالۆزتر كىردو بەھۆى قورستىر بوونى لای باشور زياتر زەوىيەكەى پۇچوو. لە سالى (1998) زاينى دا بورجىكى ھاوشىوئەى پىزا بەناوى (پافيا- Pavia) بەپىزى ھىچ پىش بىنىيەك پووخا وە ھۆى كوشتنى سى كەس، دواى ئەم پووداوە لە سالى (1990ز) دا حكومەتى ئىتالىا ناچار بوو بەشىوازىكى خىزا ھەنگا و بىت بۇ پاراستنى بورجى پىزا بۇ ئەوئى لە مەترسى كەوتن پزگار بكرىت. بۇ ئەم مەبەستە كۆمىتەيەكى گەورەى بەكرى گوت كە پىكھاتبوو لە پىنج



كۆمپانىيائى بەلئىندەرايەتى ئەم تيمە تەكنىكى ئوئىيان بەكارھىناو راستەوخۇ لەژىر چاودىزى سىرۇك وەزىرانى ئىتالى (گىوئىو ئەندىرئوئى- Giulio Andreotti) دا كارىمان دەكردو ماقى كاركردى بەيمەكسانى بەھەموويان بەخشى بۇ ئەوئى پىشپىركى و كىشەمەكیش لەئىوانياندا دروست دەيىت، چونكە ئەمە ھۆكارىك بوو بۇ سەرنەكەرتنى كارى كۆمىتەكانى پىشووئتر كارەكانيان تووشى ئىفلىجى و پەك كەوتن بوو. لەپىش ئەم كۆمىتەيەدا (16) تيمى دى كارىمان كىردو بۇ راستكردنەوئى پىزا لە ئىوان (1298-1990).

لە پۇزى (1990/1/7) دا بىرياردا كە بورجى پىزا دابخرىت و ھىچ جۇرە سەردانىك و كارىكى تيا ئەنجام نەدرىت بەھەبەستى دەست پىكردى كارى كۆمىتە تازەكە ئەم كۆمىتەيە پىكھاتبوو لە ژمارەيەكى دىارى كراوى پسپۇر لەبواری تەكنىكى زەوى تەلار سالى، مېژوو كە لە ھەموو

لایەكى جىھانەو ھىئەرايوون، سەركى ئەم كۆمىتەيە ناوى (مىشل جامىۇ كۆسكى) يە كە ئەندازىارىكى پىروڧىسۇرە لە بواری تەكنىكى- زەوى دا لە زانگۇ تەكنۆلۆژى تۆرىن لە ئىتالىا.

ئەندازىارى شارەستانى لە كۆمىتەكەش ناوى (جۆن بىرلاند) كە پىروڧىسۇرە لەبواری ئەندازىارى شارەستانى لە كۆلئىزى ملكى (Imperial college) لەشارى لەندەن.

كارەكانى ئەم تيمەش لەسەرخۇ بەرئوئەچوو چاومەوانى ئەوئى لىدەركا كاتىكى زۆر بخايەنىت. كارەكەيان لەسالى (1992) دا دەستى پىكرى دەستيان كىرد بە

بەستنى وایەرى لە ئاسەن دروست كراو بەدەورى قاتى يەكەمى بورجەكەدا بۇ بەمىزكرىنى دىوارەكەى.

سالىك بەسەر ئەم ھەنگاوەدا تى پەرى بەلام (جۆن بىرلاند) ھەستى بەوكرىد كە بورجەكە جوولەنەو لىئواری بناغەكەى لەباكوردا كەمىك بەرزبۆتەو لەيەر ئەو بىريارىدا كە (800تەن) بلۆكى قوڧوشم بخرىتە سەر بەشى باكورى بورجەكە بۇ ھاوسەنگ كىردنەوئى ئەو ھىزەلارەى كە بەھۆى ئا ئاستوونى بورجەكەو دروست بوو. كىشى ئەم بلۆكە قوڧوشمىيانە تا پادەيەك بورجەكەيان جىگىر كىردو لارىبونەمەكەشىيان

راستىكىدەنەۋەي بەشەنجام دانى ئەم كارەش ئەتۈرئى بەشى باكورەي نۇم بىكرىتەۋە كىشەكەي ھاۋسەنگ بىكرىت.

بۇ چوۋنى دەرھىننى خۇل پىشنىيارىك بۈۋ كە ئەندازىيارىكى ئىتالى پىشكەشى كىرەپۈۋ بەكۈمىتەكە پىكەتەۋە لە ياسىكى كورت كە لەسالى (1962ن)دا لەۋزنامەيەكى بەرىتانى دا بىلۈكرەپۈۋە، ھەمان تەكنىك دواتر بەكارەنئىرا بۇ راستىكىدەنەۋەي چەند بىنايەك لەشارى (مەكسىكۇ) لە سالى (1980ن)دا. كۈمىتەكە ھەلسا بەشەنجام دانى چەند تاقى كىرەنەۋەيەكى بىچۈك تابۇيان دەرەكەمىت دەرھىننى خۇل لەبەشى باكور كارىگەرى لەسەر بەشى باشۈرەنەي ياخود ئە؟ ھەرچەندە گومانى زۇرىان ھەبۈۋ بەترسەۋە كارەكەيان ئەنجام دا.

بەلام لەۋماۋەيەدا (ھىلچن ئىدمۇند-Helen Eadmund) كە يەككەكە لە قوتابىيەكانى (جۇن بىرلاند) لە لەندەن خەرىكى ئەنجام دانى لىكۈلەنەۋەك بۈۋ لەم بارەپەۋە، لە ئەنجام دا بۇى دەرەكەمىت كە ھەلەكەندى خۇل لە باكور

ھۇى كەم كىرەنەۋە لارى بورجى پىزا بەمەرجىك لەۋماۋەيەكى دىيارى كراۋدا بىت كەزىياتر نەبىت لە چوارەكەي (1/4)ى تىرەكەي واتە (15.6x1/4) كە دەكاتە (3.875م)، واتە بەشەم دورىيە لەبناغەكەيەۋە. دواتر بەھۇى شىكار كىرەن بە كۈمپىۋتەۋە تاقى كىرەنەۋەي بەرىگەيەكى تىر بۇچۈنەكەي (ئىسۇند) سەلمىنرا، ئەمەش پالى بە (جۇن بىرلاند)ۋە نا كە بىرپار بىدات بەپىرى زۇر خۇل دەرەپىنرەت لە نىزىك بورجەكە.

لەم كارەپاندا (41) چالىيان ھەلەكەندۈ بەھۇى دىرىلى ئاسنەۋەۋە تۈانىيان لەۋماۋەي كارەكەياندا (20م) لە خۇل دەرەپىنرەت لە كۈتساىي مەنگى (1)ى(2000)دا ھەست كىرا بورجەكە

ناجۈلەت و لارىكەش بەپىرى (40سم) كەم بۇتەۋە ئىتر لەدۋاى ئەم ھەنگاۋەۋە ئاۋنىشانى زۇرىك لە لىكۈلەنەۋەكان بەم جۇرە دەنۈسران:

((دەرھىننى خۇل بۈۋ ھۇى پاراستنى بورجى پىزا لە كەۋتن بەلادا پىزگارى كىر))

(Soil extraction Savras tectering Tower of Pisa)

ھەرۋەھا وا دانراۋە كە ئەم كارە ژيانى بورجەكەي بۇ زىياتر لە (300) سالل دىرۈكۈرۈتەۋە. بەلام ئەۋەي كىرەكە لەكۈتايى دا بۈتۈرەت ئەۋەيە ئاىا ئەم كارە دەتۈانىت بۇ داھاتۈۋى دور ئەۋە بۇگەشتىياران مەۋگەر بىكات كە بەبىن ترس بەسەر بورجەكەدا سەرىكەۋن.

گىراپەۋە جىنى خۇى. بەلام دانانى ئەم بىلۈكانە ناكىرەت بە چارەسەرىكى ھەمىشەيى دابىرەت لە كاتىكدا شىۋانزىكى نەگۈنجاۋيان ھەيە. ھەندىك لە ئەندامانى كۈمىتەكە ترسى ئەۋەيان بۇ دىرۈست بۈۋ كە تىمەكەيان ھەلۈۋەشەۋەۋە بىلۈكە قورقۇشەيەكانىش بەچارەنۈسىكى نادىيارەۋە بەجىن بەپىلرەن. لەۋ ماۋەيەشدا پىشنىيارى ئەۋەكرا لە جىياتى ئەم بىلۈكانە تولى ئاسن ۋەكۈ راگر بىچەقنىرەتە ئاۋ زەۋى و بورجەكەي پىۋە بىسەرتەت ئەم جۇرە ئاۋدەبىرەت بەلەنگەر (Anchor)، لەم بارەپەۋە (جۇن بىرلاند) دەلەت (ئەتۈانم بلىم كە زۇرىك لە ئىمە بىلۈش ئەۋۋىن بە ئەم چارەسەرە).

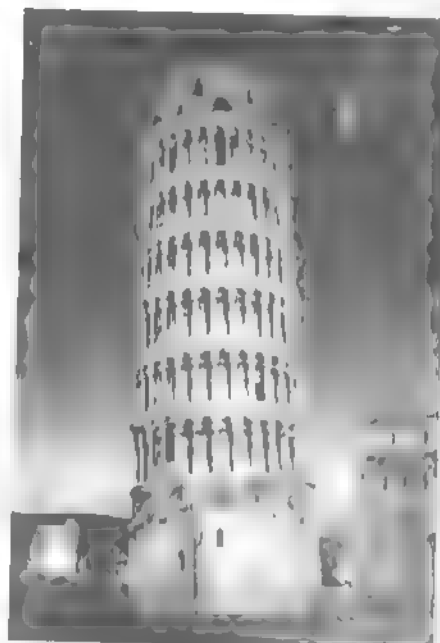
بەلام (جۇن) ناچارىۋو گۈى بىكرىت بىلۈ ئەۋ داۋا سەرەكەيانى كە لە كۈمىتەكەدا بەرىكرەۋەۋە بۇجىن بەجىن كىرەنى ئەم بۇچۈنە، بۇيە دەستى بە ئەنجام دانى چەند ژمىركارىيەك كىرە ئەۋەي دۇزىۋەۋە ئەگەر (10) شىشى ئاسن بىچەقنىرەتە ئاۋ جىنى لەمى ژىر بورجەكە ئەۋا بۇماۋەي (10) سالىك جىگەي بىلۈكە

قورقۇشەۋەكان دەگىرەتەۋە.

سەرەپى گىرەتەي بىۋەيى لە بىناغەي بورجەكەدا، ئاۋى ژىر زەۋى كاتىك دەپىسەستى دەپىتە ھۇى بەرىكرەۋەۋە لاي باكورى بورجەكە بەلای باشۈردا دەپچۈلەنەت، بەلام كاتىك ئەم بەستە دۋاىي دىتۈ ئاۋەكە دەتۈنەۋە چارىكى تىر بورجەكە دەكەمىتەۋە بەلای باكوردا بەبى ئەۋەي تىكەشكانىن تىيا رۈۋىدات.

بەرەپچاۋكەندى ئەم دىيارەيە بەلەندەۋەكان وىستىيان بەھۇى بەستى ئارى لاي باشۈرى بورجەكە بەرەۋ لاي باكور راست بىكەنەۋە بەلام ئەنجامى ئەم كارە پىچەۋانە دەرچۈۋ دىسان ھەرەلای باشۈردا مەيلىنى

كىرەۋ دۋاى ئەم رۈۋدۈۋە تىبىنى ئەۋەكرا بورجەكەنەۋەندە لارپۈۋە كە لە ماۋەي سالىكدا ھىندە لار نەبۇتەۋە. ئەم دىيارەيە سى ھەفتەي پى چۈۋ بەلام كاتىك سەھۈلەكە تۈاۋەۋە تىمەكە بىرىكى تر لە بىلۈكى قورقۇشەۋەۋە بەكارەمىناۋ بۇ جىگىر كىرەنى بورجەكە بىرەكەي زىياتر لە (230تەن) بۈۋ دۋاى ئەم ھەنگاۋە ھەلەيە ئەم تىمەش زۇرىك لە مەمانەي خۇى لەندەست داۋ (3) ئەندامى تىمەكە لەكۈى (14) ئەندام گۇۋان و كارەكەشىيان بەناتەۋاۋى بەجىن ھىشت، لەپاشاندا پىمپۇپى نۈى ھىنران بۇ سەرەپەرشى تىمەكەۋە ھەۋۋىيان بە (جۇن بىرلاند)بىشەۋە پىشنىيارى ئەۋەيان كىرە كە بىرىك لە خۇل لەژىر بورجەكەدا دەرەپىنرەت بەمەپەستى



237

بىر ئېتەت واتە كاتىك ئايكۇنى Right-to-Left¹⁴ ئەكتەت بېت.

2. كاتىك كارىك ئەنجام دەدەين وەك ئەزماركردنى دېرەكان بە ژمارە ياخود بەھىما بەھوى فەرمانى Bullets & Numbering¹⁵ لەناو مینیوی Format دا ئەوا بەشیوہیەكى خۇی ئەم ئايكۇنە كە شیوہی بروسكىكى ھەپە دروست دەپت لەپال ئەزماركردنەكەوہ ئیمەش دەتوانین گلیكى لەسەر بگەین و گۆرانکاری لەو ئەزمارەدا بگەین ياخود كاتىك دەفك كۆبى دەكەین دەپینین بەشیوہیەكى خۇی ئەم ئايكۇنە دروست دەپت كە دەتوانین كردارى كۆبى و برین و دانان ئەنجام بدەین بېگومان ئەم ئايكۇنە لەكاتىكدا بەدەردەكەوېت كە كردارى Paste ئەنجام بدەین بەھوى گلیكى دەستە راستەوہ دەپینین چوار ھەلزاردەى تېداپە:

1/ دانانەوہى ووشە كۆبى كراوہ بەپېئى فۇنتى نووسراو، واتە ئیستا بەج جۆرە خەتەك نووسراو دەنوسیت بەھەمان خەت Paste ی بکاتەوہ.

2/ دانانەوہى ووشە كۆبى كراوہكە بەپېئى ئەو فۇنتەى كە بەفەرمانى Font لەناو مینیوی Format دیارىمان كردوہ.

3/ دانانەوہى ووشە كۆبى كراوہكە بەپېئى فۇنتىكى ئاسایى.

4/ دانانەوہى ووشە كۆبى كراوہكە بەپېئى یەكك ئەم تەصمیمانەى كە خۇمان ھەلى دەپزیرین كە بەشیوہیەكى خۇی لەتەنبشت شاشەى بەرنامەكەمانەوہ دروست دەپت ھەروەك لەووېنەكەى سەردادا دیاوہ.



3. ھەموو بۆكسە لاومكەكان واتە بۆكسى كورت كراوہ وەك ئەو دوو بۆكسەى خالى دووشەم ياخود لالیستەكان وەك گلیكى دەستە راست ياخود لیستی مینیوكان شیوہكانیان گۆردراوہ سېبەرئىكى كالىان بۆ زیاد كراوہ.

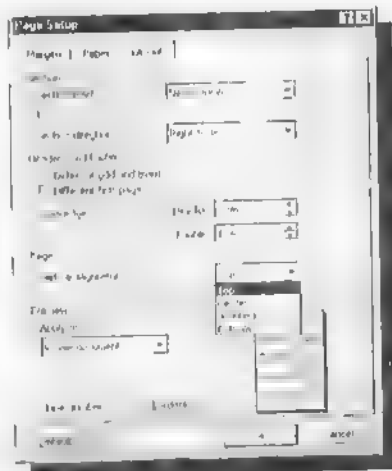
4. لەنۇفیسى 2000 دا دەمانتوانى 12 جار كردارى كۆبى ياخود برین ئەنجام بدەین لەكاتىكداو كامیمان بویستایە Paste مان دەكرت كە ئەمە لەنۇفیسى 97 دا نەبوو بەلام ئەم نۇفیسەدا دەتوانین تاوہكو 24 جار كردارى كۆبى و برین ئەنجام بدەین وە دەتوانین كۆبى مەبەست ياخود بېردراوى مەبەست بەتەنھا بېرینەوہ كەتەم كردارە

لەوہى كە ئەم بېردراوہ ياخود كۆبى

8 of 24 - Clipboard
Item collected.

بە پانی 11:41

بەھوى ئايكۇنى All Paste دەو
ئەگەر بمانەوېت یەكك لەخانەكانى
(كۆبى كراوئى بېرینەوہ) ئەوا



لەنۇفیسى 2000 دا نەبوو جگە
كراوہ بەووېنە پېشامان دەدات جا
گەر نووسراو بېت ئەوا ھەموو
نووسراوہكەشمان پېشان دەدات
بۆنەوہى بتوانین بېخوئینەوہ
پېش دانانەوہى وە دەتوانرېت
ھەموو كۆبى كراوہكان دابنرین وە
Clipboard پاك بگەینەوہ

ماۋسەكەمان دەپنە سەرىۋى كلىكى كۆپى كراۋەكان دەكەينۋ دەپنە سەھمەك لىپالەپە دەۋست دەپنە ئىمەش كلىك لەسەر نەۋ سەھمە دەكەين كە تەنھا دوۋ فەرمانى تىداپە ئەۋىش Paste و Delete ە ئىمەش كلىكى Delete دەكەين ۋە ئەگەر بىمانەۋىت ھەر 24 كۆپى كراۋەكە بىسپىنەۋە ئەۋا كلىكى ئايكۆنى Clear All دەكەين ۋە لەبەشى خوارەۋىش دوگمەى Option مان ھەپە كە چۈار فەرمانى تىدا كۆكراۋەتەۋە:

1/ Show Office Clipboard Automatically: كاتىك ئەم خانەپە ئەكتف بىت ئەۋا بەشپىۋەپەكى خۇپى بۆكسى كلىپبۆرد بەدەردەكەۋىت لەكارتى كۆپىۋ بىپىندا.

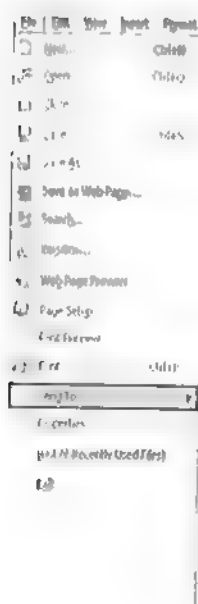
2/ Collect Without Showing Office Clipboard: كاتىك ئەم خانەپە ئەكتف بىت ئەۋا بەشپىۋەپەكى خۇپى ھەموۋ كۆپى كراۋەكان كۆدەكەتەۋە لە بۆكسەكەدا بى پىشانىدان.

3/ Show Office Clipboard Icon on Taskbar: كاتىك ئەم خانەپە ئەكتف بىت ئەۋا ئايكۆنى كلىپبۆرد لەسەر شىپى تاسكبار بەدەردەكەۋىت.

4/ Sow Status Near Taskbar When Copying: كاتىك ئەم خانەپە ئەكتف بىت ئەۋا لەكاتى كۆپى كەردن ياخۇد بىپىن بەشپىۋەپەكى خۇپى لەلاگىشەپەكى زەرددا پىمان دەلەت چەند كەردارى كۆپىمان كەردوۋە چەندىشمان ماۋە.

5. لەتۋانەپە ھەموۋ تەنەكان بىسپىنەۋە بە ھەموۋ لاپەكەدا ۋاتە لەنۇفەسەكانى دىدا تەنھا شىۋە نازادەكان ياخۇد Textbox دكان دەتۋانرا بىسپىنەۋە بەھۋى ئايكۆنى Rotate ەۋە بەلام ئەم نۇفەسە بۆكسەدا دەتۋانرەپت ھەموۋ نەۋ ۋىنانەش بىسپىنەۋە كە بەھۋى فەرمانى From File لە مەنىۋى Insert ەۋە دەپنەپە ناۋ ۋاپەلەكەمانەۋە.

6. زىاد بوۋنى ھەندى لەنەكۆنۋ فەرمان بۇناۋ مەنىۋىكان ياخۇد بۆكسەكان ۋەك ئايكۆنى Office Clipboard ياخۇد فەرمانى Search لەناۋ مەنىۋى File دا ياخۇد ئايكۆنى Insert Diagram or Organization Chart ەتد.



7. لەبەشى سەردەۋى ۋاجىپەى ۋردى 2002 دا خانەپەك دەۋست كراۋە كەتەپەدا دەتۋانەپ زانەپارى ۋەبىگىرەن لەسەر نەۋ ۋوشەپەكى كە دەمانەۋىتۋ دەپنە ناۋ بۆكسى Help ەۋە.

8. دانانى ۋىنە بۆ زۆرەپە فەرمانۋ ئايكۆنەكانى ناۋ مەنىۋىكانۋ لىستەكان.

9. تۋانەى كۆرپىنى قسەكەردنى ھەپە بۆ نوۋسراۋ كە بەھۋى لاقىتەپەكەۋە لەكۆمپىۋتەرەكەى دەپستەپ بەلام پىۋىستە رمانى نىنگىلەزى زۆر بەپاشى بزانەپۋ بەروۋنى قسەكان بىكەپن بۆنەۋەى كۆمپىۋتەرەكە بتۋانەپت بىانگۆرەپت بۆ نوۋسراۋ.

1/ لىستى ۋاپەل File

Open: ۋاجىپەى بۆكسى Open لە نۇفەسى 2000 و 2002 دا

[illegible][illegible]

شویانی مەبەست هەڵدەبژێرین بۆ ئەوەی گەرانه‌کە‌ی تێدا نە‌نجام بدرێت
 وەک (A:1, B:1, C:1, D:1) هەند وە لە‌خانه‌ی Results should be
 دا ناوی پرۆگرامی مەبەست دیاری‌ده‌کە‌ین وەک (Word-Excel-Access-
 PowerPoint) وە ئە‌گەر بمانه‌وێت کرداری گەرانه‌ی زیاتر مە‌رجدار بکە‌ین
 ئە‌وا کلیکی Advanced Search ده‌کە‌ین وە ئە‌گەر بمانه‌وێت کرداری
 گەرانه‌ی دۆزینه‌وه‌ی لێ‌ناو ه‌ایلی گ‌راو‌ماندا نە‌نجام بده‌ین ئە‌وا کلیکی Find in
 this document ده‌کە‌ین وە بـه‌ه‌ۆی Search Option ده‌وه‌
 تایبەتمه‌نیه‌تی گەرانه‌ی دۆزینه‌وه‌ی دیاری‌ده‌کرێت.

جۇراو جۇرى زەخىرە بىكەين نەوۋە كۆنەكانىش بىكەين بىنەوۋى نوئى وە بەيىچەوانەشەوۋە.

Page Setup: بههۆی ئەم فەرمانەوه دەتوانین لاپەرەکەمان ئامادەبکەین بۆ شێوەی مەبەست واتە دووری دێرەکان لەلیواری لاپەرەکەو یانی و بەرزى لاپەرە هتد وه بۆکسى Page Setup لەنۆفیسى 2002 تهاوو گۆڕانکاری بهسهردا هاوو لهپرووی واجیههو زیاد کردنی ههندئ لهفهرمان بۆیه تهنها باس لهرياد کراوهکان دهکهم.

لناو ئەم بۆکسهدا جگه لهگۆرانکاری تهواوی واجیههکهی ههندئ لهفهرمانهکان شوینهکانیان گۆردراوه بۆ نموونه ههر دوو فهرمانى Header & Footer که لناو ی Page Margins دا نهماووو چۆته ی Page Layout

دود.

Print Preview/11: ھىچ گۇرۇنكارىيەكى تېدا نەكراوھ.

Print: بەھۇى ئەم فەرمانەوھ دىتوانىن فائىلەكەمان چاپ بىكەين، تەنھا يەك فەرمان زىاد كراوھ بەناوى

Manual duplex واتە «الذليل يضاعف»

Send To/13: بەھۇى ئەم فەرمانەوھ دىتوانىن نووسراوھكانمان رەوانەى ئەنتەرنېت پۇستى ئەلەكترونى و

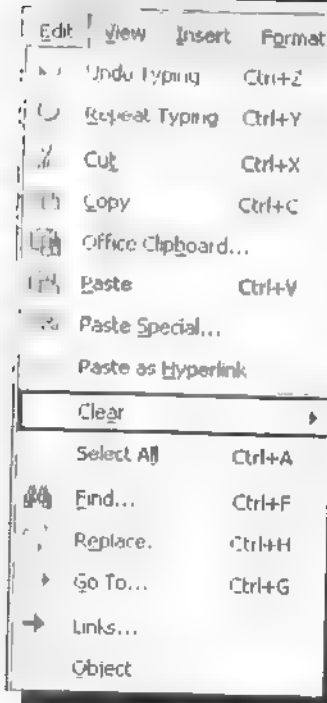
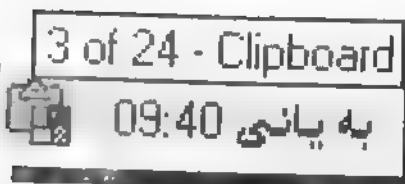
فاكىسى بىكەين.

Properties: تايىبەت مەندىيەكانى ئۇفېسى 2002 ھىچ گۇرۇنكارىيەكى تېدا نەكراوھ.

List Recently Used File: لېرەدا ناوى ئەو فائىلانە دىنووسرېت كە پۇۋانە بەكارىان دىھىنن.

Exit: بۇ كۇتايى ھىنانو دىرچوون لەبەرنامەى وۇردى 2002 بەكاردەھىنرېت.

2/ لىستى ئامادەكردن Edit.



Office Clipboard: بەھۇى ئەم ئايكۇنەوھ دىتوانىن لالىستەى

Clipboard بېيىننە سەر شاشەكەمانو كۇپىكراوى مەبەست يادو

بىردراوى مەبەست **Paste** بىكەين بەلام لەئۇفېسى 2000 دا دىبوو كلىكى

دەستە راستمان لەسەر ئايكۇنەكانى سەر شاشەكە بىردايە پاشان لەو

لالىستەيەى كە دروست دىبوو فەرمانى **Clipboard** مان ھەلەدەبۇارد بەلام

لېرەدا دىتوانىن **Task Pane** ھەلەبۇرېن، گەر كەمىك سەرنجى ئەم ئايكۇنە

بىدەين لەپال كات رۇمىرى سەر شىرىتى خوارەوھ دىبىنن لەكاتى كۇپى كردىدا

شېوھى فائىلاتى قىيىو وىردەكرىتو دىكەوېت جوولە بەو مانايەى كۇپى كراوھكە

سەرەكەوتووه لەنەنچام دانى وە ئەگەر كەمىك ماوسەكەمان رابگىرىن لەسەرى

دەبىنن لەلاكىشەيەكى زەرددا زانىارى كلىپبۇردمان پى رادەكەيەنېت واتە لە 24

خانەى كۇپى تەنھا ئەومىنە خانە بەكارھىنراوھ.

Clear: ئەم فەرمانە بەيەكەك لەفەرمانە نوئىكانى ئۇفېسى 2002 دادەنرېت كە

بۇ مەبەستى سىپىنەوھى تەنى دىارىكراوو بەكاردەھىنرېت لەم ئۇفېسەدا بەھۇى

ئەم فەرمانەوھ دىتوانىن دىقى دىارىكراوو بەدوو جۇر بىسپىنەوھ كە ئەم فەرمانە

لەئۇفېسەكانى دىدا تەنھا لەناو پىرۇگرامى **Excel** دا ھەبووھ:

Formats /1: بەھۇى ئەم فەرمانەوھ دىتوانىن ھەموو ئەو گۇرۇنكارىانە

بىسپىنەوھ كە بەھۇى **Format** موھ دامان ناوھ وەك رەنگى زەمىنەو و و

و و ھتە.

Contents /2: بەھۇى ئەم فەرمانەوھ دىتوانىن تەنھا نووسراوھكان بىسپىنەوھ بى ئەوھى ھىچ گۇرۇنكارىيەك

بەسەر **Format** دا بىت بەشېوھىەكى گىشتى كاتىك سوود لەم فەرمانە وىردەكرىت كە لەناو خىشەيەكدا كارىكەين

دەبىنن زانىارى ناو خىشەكەمان بەردەوام دىكۇردىت لېرەدا نېمە بەھۇى ئەم فەرمانەوھ دىتوانىن تەنھا

نووسراۋەتكە ئاۋ ئەم خەستەيە بىسپىنەۋە ھەممو رېكۇپىيىكەكەبىش ۋەمكو خۇي بەيلىنەنۋە بىن گۇرەنگارى ۋە بەيلىشەۋانەشەۋە.

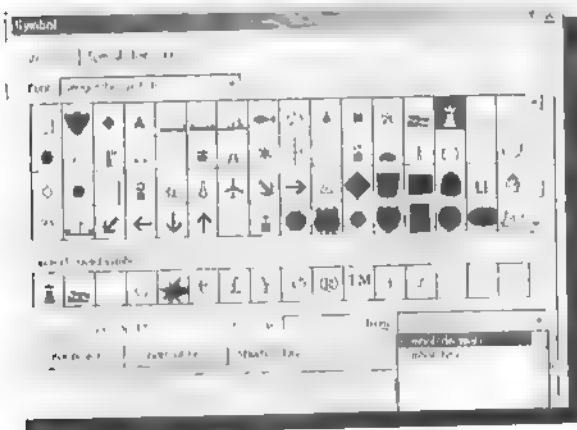
Find: ئەناۋ ئەم فەرمانەدا تەنھا يەك خانە زىاد كراۋە بەناۋى **Highlight all items found in** ۋاتە گەرەنگەمان ئەنجام بىرئىت لە **Main Document** ئەناۋ فايلەكەمان، **Header and Footers** ئەناۋ سەرۋو خۋارى لاپەرەكەدا ئەنجام بىرئىت.

3/ لىستى پىشانەدان View.

Markup: ھەمان فەرمانى **Comment** بەلام گۇرەنگارى تىدا كراۋە زىاتر كاردەكەنى تىبىنى ۋە پەرەۋىزەكەنى ئاسان كىردۈۋە بۇ بەكارەيىنەرى بەرپىز ۋە لەئۇفەيسەكەنى دىدا كاتىك ئەم فەرمانەمان بەكارەيىنە دەمان بىنى شەشە كىرەپىۋتەرەكەمان دەيىت بەدوۋ بەشەۋە زانىيارى مەبەستەمان لەبەشى خۋارەۋە دەنۋوسى بەلام لەم ئۇفەيسە نۇيىيەدا جگە لەۋەى كە بەنارەزۋوى خۇمانە شەشەكە بىيىتە دوۋ بەش لەھەمان كاتدا تىبىيىيەكان لەپال پەرەۋىزى لاپەرەكەدا دروست دەيىتۋە بەھۋى ھىلىكى سۈرەۋە دەبەستىتەۋە بەو نووسراۋەى كە زانىيارىمان لەسەر نوۋوسىۋە. **Zoom**: تەنھا گۇرەنگارى لەۋاجىيەكەيدا پۈۋىداۋە.

4/ لىستى تىپادانان Insert.

Symbols: لەم فەرمانەدا ۋاجىيەكەى بەتەۋاۋەتى گۇرەدراۋە ھەندى فەرمانىشى بۇ زىاد كراۋە لەۋانە:



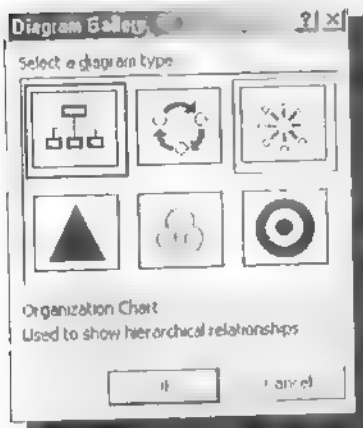
Character: بەھۋى ئەم خانەيەۋە دەزانىن كە لەو فۇنتەدا چەند نەخش ھەيە ۋە دەتۋانىن ژمارەى مەبەست بنوۋسىن، سوۋدى ئەم خانەيە ئەۋەيە كاتىك ئىمە نەخشىك بەكارەيىنەن بەلام نازانىن لەكۈيىدايە ياخۇد تاقەتەمان نىيە بەدۋايدا بگەرپىن بەلام ژمارەى نەخشەكە دەزان لىرەدا ئەناۋ ئەم خانەيەدا ژمرەكەمان دەنۋوسىن ۋە **Enter** دەكەين.

From: دەتۋانىن سوۋد لەم خانەيە ۋەربگىرىن بۇ

زەخىرەكەردنى نەخشە جۇراۋ جۇرەكان كە رشۋانە بەكارىان دەيىن ئەمەش كاتەمان بۇ دەگىرپىنەتەۋە بۇ بەدۋا گەرەيان.

Recently used symbols: لەم ئۇفەيسە نۇيىيەدا رېگەمان پىدراۋە كە 16 نەخش بەشۋەى ھەمىشەيى ھەلگىرىن ئەناۋ ئەم خانەيەدا ئەمەش ھەر بۇ كارناسانى كراۋە ھىچىدى ئەمانە ھەمموۋى گۇرەنگارى ۋە تازەگەرى نۇئ بوۋن ئەناۋ ئەم بۆكەدا.

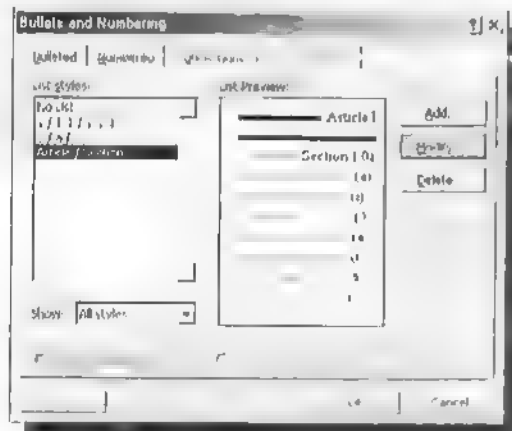
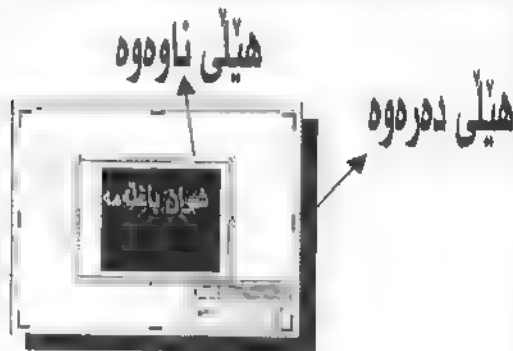
كۆكردنەۋەى ھەندى فەرمان ئەناۋ يەك لالىستەدا ۋەك (**Footnote** ۋە **Caption** ۋە **Cross-reference** ۋە **Index and Tables**) ئەناۋ فەرمانى **Reference** دا.



Web Component: نەم ھەرمەنەش يەككە لەھەرمانە نوئىكانى ناو نەم نۇفۇسى بەلام لەكاتىكدا چالاكە كە ھەرمەنى **Web page preview** مان لەناو مینیوی **File** ھەلپزاردىت كە بەھۆیەو دىتوانىن زیاترو باشتر كار لەناو تۆرى ئەنتەرنىتدا بکەین.

Diagram: بەھۆى نەم نایکۆنەو دىتوانىن چەند شیوەیەكى نامادىگراوى نوئى بۇ فایلەگەمان زیاد بکەین و بەکاریان بەئینىن وەك شیوە نازادەگان بەلام بەجۆرىكى دى وە کاتیکیش کلیكى لەسەر دەكەین بۆکسیگەمان بۆ دەرگرتەووە گە چەند شیوەیەكى تیدا ھەروەك لەوونەگەدا روونکراوئەووە وە ھەریەكك لەو شیوانەش دىتوانىن بۆ كارى مەبەستى خۆمان بەکاریان بەئینىن.

Textbox: لەراستیدا مامە ئەگردنى تیکست بۆكس لەنۇفۇسى 2002 دا تەواو جودایە لەگەل نۇفۇسەگانى دى ھەروەك لەوونەگەدا ناسکرایە کاتیک تیکست بۆکسیك دەکیشین دەبینىن لەسەر شاشەى کۆمپيوتەرەگەمان لەناو جوارچىووەگەدا دىنووسترىت (**Create your drawing here**) واتە کلیك لەسەر ئیرە بکە بۆنەو دىتوانىت جوارچىووەى مەبەست دروست بکەین وە لەھەمان کاتدا شریتیكى تاییبەت بەو کارە لەسەر شاشەگەمان بەدەردەكەوئیت لەراسیدا كارى نایکۆنەگانى ناو نەم شریتە راستەوخۆ پەيوەندیان بەسەر نەو جوارچىووەیەووە ھەیە بەتەنھا وەك دوورى جوارچىووەگەمان لەجوارچىووەى دووھەم چونکە لەراستیدا جوارچىووە واتە **Textbox** لەناو نەم نۇفۇسەدا لەدوو بەش پیکهاتوووە یەگەمیان ھىلى دەرەووەیە گە بەدەورى جوارچىووەگەمان کیشراووە دووھەمیشیان ھىلى ناووەووەیە گە جوارچىووەکەى لى پیکهاتوووە جا كارى ھەریەگە لەو نایکۆنەنە بریتیە لەدوورى و نزیكى نەو



ھىلانە لەگەل

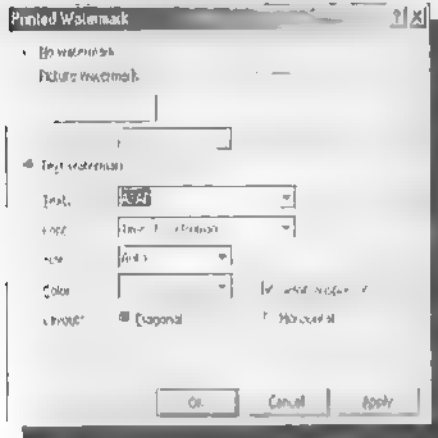
یەكترى، لەگەل

نووسراوى دەرەووەى جوارچىووەگەمان، لەگەل نووسراوى ناو جوارچىووەگەمان پەنگە گەمىك نالۆزبىت لای بەرکارھینەرى بەرپز لەبەرئەووەى لەنۇفۇسەگانى دىدا بەم شیوەیە نەبوو مامە ئەگردنىان.

Bullets & Numbering: جگە لەگۆرانکاری تەواوى واجھەى ھەندىك لە **Page** مەکانى لەھەمان کاتدا نەم **Page** دى بۆ زیاد کراووە گە بەھۆیەو دىتوانىن زیاتر دەرەگانمان ناوینشایە بکەین لەبىر ئەژمارکردنىان بە ژمارە یاخود ھیما یاخود ھتە.

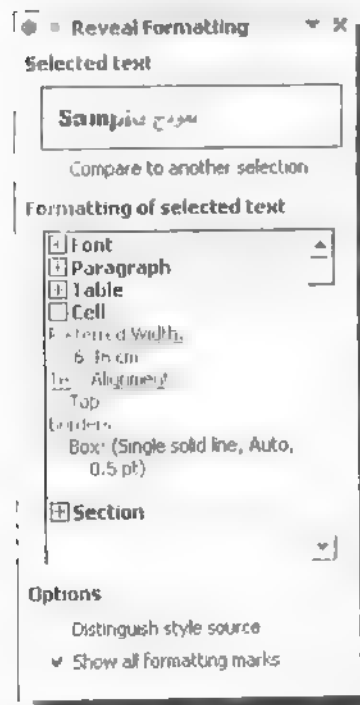
Printed Watermark: ئەم قەرزمانە زىادىكراۋە بۇ مینیۋى **Format** لەلىستەى **Background** دا كە

بەھۇیەۋە دەتۋانین زەمىنەى فایلەكەمان دەستىشان بىكەین لەكاتى چاپدا ۋاتە دانانى تەنسىق لەنىۋان نووسراۋو زەمىنەۋ تەنەكانى ناۋ فایلەكەمان.



گەر نووسراۋىكەمان بۇيىت كە بەشۋىۋىەكى گال ۋەك زەمىنەىەك لەزىر نووسراۋىكەمان دەرىجىت ئەۋا لەخانەى **Text** دا نووسراۋى مەبەست ھەلدەبىزىرین پاخود يەكەك لەۋ نووسراۋانە ھەلدەبىزىرین كە تىايدا تۆماركراۋە ۋە لەخانەى (خىف دا جۆرى خەتەكەى بۇ دىارىدەكەىن ۋە لەخانەى **Color** دا رەنگى مەبەستى بۇ ھەلدەبىزىرین ۋە لەبەشى **Layout** دا شۋىنەك بۇ نووسراۋەكەمان دىارىدەكەىن كە تەنەا دوو شۋىن نامادەكراۋە پاشان فایلەكەمان چاپ دەكەىن دەبىنەىن بەشۋىۋىەكى

خۇبى لەناۋ ھەموۋ لاپەرەكەماندا ئەۋ نووسراۋە بەشۋىۋىەكى گال ۋەك زەمىنەىەك لەزىر نووسراۋەكان چاپ بوۋە. **Reveal Formatting:** ئەم قەرزمانەش يەكەكە لەقەرزمانە نۇىكانى ناۋ ئەم ئۇقىسە كە بەھۇیەۋە دەتۋانین ھەموۋ قەرزمانەكانى ناۋ مینیۋى **Format** لەلىستەىەكدا كۆبەىنەۋە لەپال شاشەى كۆمپىوتەرەكەمان، لىرەدا دەبىنەىن ھەموۋ قەرزمانەكان بەشۋىۋىەكى خۇبى ھاتۋونەتە ناۋ ئەم لالىستەىەۋە كۆكرانەتەۋە ۋە ھەركامىمان بۇيىت بەتەنەا كلىكەك دەكرىتەۋە چ قەرزمانەىكەش لەناۋىدا ھەبىت بەدەردەكەۋىتەۋە نىمەش قەرزمانى مەبەست ھەلدەبىزىرین ۋە بەھۇى ئەم قەرزمانەۋە دەتۋانین جۆرى خەتەۋە شۋىۋى خەتەۋە چەندىن مەرجى جۇراۋ جۇر دىارىكەىن ۋە ھەلىان بىزىرین بۇ نووسراۋەكانمان ۋە ھەر بەھۇى ئەم لالىستەىەۋە دەتۋانین سەرجەم رىكۆپىكەىكەكانى نووسراۋەكانمان بىزىن ۋەك بەچ خەتەك نووسراۋە قەبارەكەى چەندەۋ چ جۇرە رىكۆپىكەىكەى بۇ بەكارھاتۋەۋە ھتە.



ۋە لەناۋ ئەم لالىستەىەدا چەند قەرزمانەىك كۆكرانەتەۋە ئەۋانىش:

Sample /1: ئەم قەرزمانە بەشۋىۋىەكى خۇبى دەگۇردىت بۇ نووسراۋى دىارىكراۋ ۋاتە ئەگەر نووسراۋەكە ناۋ بوۋ ۋەك **Shwana** ئەۋا ۋوشەى **Sample** دەگۇردىت بۇ **Shwana** ۋە كاتىكەش كلىكى لەسەر دەكەىن لالىستەىەكەمان بۇ دەكرىتەۋە كە س قەرزمانى تىدايە ئەۋانىش:

Select All Text with Similar Formatting /1: بەھۇى ئەم قەرزمانەۋە دەتۋانین ھەموۋ نووسراۋەكانى ناۋ فایلەكەمان دىارىكەىن ۋە نامادەبىت بۇ ھەر گۇرۇپپەكە كە بەسەرىدا دەھىنەىن.

Apply Formatting of Original Selection /2: بەھۇى ئەم قەرزمانەۋە دەتۋانین رىكۆپىكەىكەكانى دىرى دوۋەم رىكۆپىكەىكەكانى دىرى يەكەم ۋەمبىگىت ۋاتە ئەگەر دوو دىرمان ھەبىت يەكەمىان يەخەتەىكى گەۋرەترو جىۋازترو رەنگىكى دى بىۋوسىن پاشان دىرى دوۋەم تەۋاۋ پىچەۋانەى دىرى

يەكەم بىت پاشان بمانەۋىت دىپى دوۋەم پەنگى دىپى يەكەم ۋەربىگىت ئەۋا لەم كاتەدا سوود لەم فەرمانە ۋەردەگرىن ۋاتە ۋەك كىردارى **Format Painter** ۋايە.

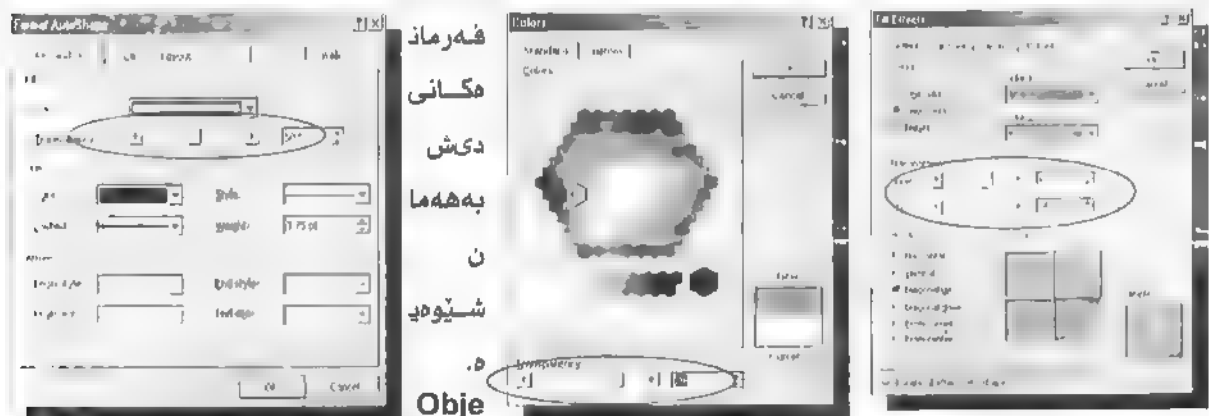
3/ **Clear Formatting**: بەھۋى ئەم فەرمانەۋە دەتۋانين سەرچەم پىكۇپىكىيەكان بىسپىنەۋە.

2/ **Compare to another selection**: كاتىك كلىك لەسەر ئەم فەرمانە دەكەين دەمىنين **Sample** ەكان دەبىت بەدوۋبەش يەكەمىيان شىۋە يەكەمى نووسراۋەكەيە كەۋەك بىمۇنەيەك لەپىش چاۋۋمان دەمىننەۋە بۇ جىاۋازى كىردن لەگەل شىۋە نوۋكەدا دوۋەمىش شىۋە نوۋكەيە كە تازە گۇرپىكارى تىدادەكەين سوودەكەشى تەنھا بۇ جىاۋازى كىردن باشە.

3/ **Distinguish style source**: كاتىك ئەم فەرمانە ئەكەتف بى ئەۋا زانىيارى تەۋاۋى پىكۇپىكىكارۋەكەمان چىنگ دەكەۋىت.

4/ **Show All Formatting marks**: بەھۋى ئەم فەرمانەۋە دەتۋانين ھەمۇ ئەۋ ھىمايانە بىبىن كە پەزىكىن بۇ پىكۇپىكىردن ۋاتە بۇمان دەرەكەۋى كە ئەۋ خانەيە يا شىۋنە پىكۇپىكى تىدا كراۋە بەلام ئەم ھىمايانە دەرناچن لەچاپدا.

ۋە ئەۋەمان لەبىرنەچىت دەتۋانين كلىك لەسەر ئەۋ فەرمانانە بىكەين لەناۋ ئەم لالىستەيەدا كە بىمەنگى شىن نووسراۋۋو ھىلىكى بارىكىشى بەزىردا ھاتوۋە ۋاتە لەبىرى ئەۋەي بىچىنە ناۋ **Format** لەۋىشەۋە بۇ **Font** دەبىنن ئەم پىكۇپىمان بۇ كورت كراۋەتەۋە بەتەنھا كلىكىك دەتۋانين ھەمان كىردار نەنچام بىدەين، ۋە بۇ

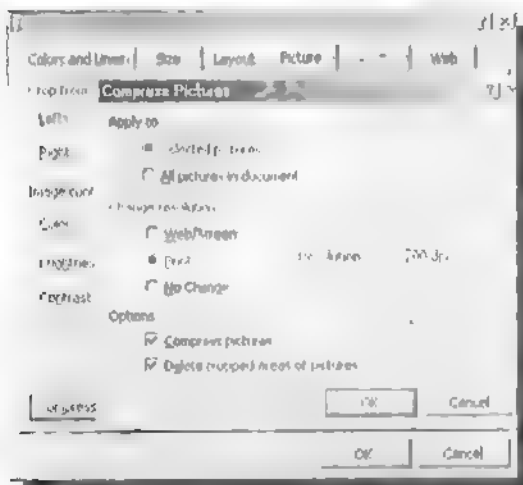


ct: لەناۋ ئەم بۇكەدا گۇرپىكارىيەكى زۇرباش كراۋە سەبارەت بەزىاتر كار كىردن ۋە مامەلە كىردن لەگەل شىۋەنازادو ۋىنەكان ۋە پەنگەكان سەرەتا لەناۋ **Page** ى **Colors and Line** دا فەرمانى **Transparency** كراۋە بەرپىزە كە لەنۇفەسەكانى دىدا نەتھا ۋەك ھەلپىزادەيەك ھەبۇو بۇ پىزە كالى ۋە تۇخى تەنەكەمان لەگەل تەنەكانى دى بەلام لەم نۇفەسەدا كراۋە بەرپىزە سەبارەت بەچۇننى كالى ۋە تۇخ كىردن لەكاتىك بمانەۋىت تەنەكانى زىر ۋوۋىنەكەمان لىۋە بەدىارپىت جا ئەۋ تەنە چ ۋوۋىنە بىت ياخود نووسراۋو ھەروەك لەكەنالا تەلەفزىۋىيەكاندا پۇژانە سوۋدى لى ۋەردەگرىت بەتايەيەت لەناۋ پىرۇگرامى **PowerPoint** دا كە بەشىۋەيەكى شەفاف شىۋەنازادىك دەخرىتە سەر نووسراۋىك ۋە نووسراۋەكەشمان لى ناشاردريتەۋە، ۋە لە **Page** ى **Picture** دا دوگمەى **Compress** زىادى كىردوۋە كە سوۋدى زۇر لى ۋەردەگرىت بۇ كەم كىردنەۋەي قەبارى ۋوۋىنەكانمان لەناۋ

فائىلەگەدا ئەمەش وا لەفائىلەكەمان دەكات كە مامەلەكردن لەگەلەيدا خىرا بىتو كارەكانىشمان بەخىرايى بۇ ئەنجام بدات وە كاتىكىش كلىكى لەسەر دەكەين بۇكسىكەمان بۇ دەكرىتەو كە بەھۆيەو دەتوانىن تەنھا قەبارەى وويىنەى ديارى كراو كەم بىكەينەو بەھەلەزاردنى فەرمانى **Selected Picture** وە يان قەبارەى ھەموو وويىنەكان كەم بىكەينەو ئەويش بەھەلەزاردنى فەرمانى **All Pictures in document** وە دەشتوانرىت دىقەكەى بگۆردىت لەخانەكانى **Change resolution** وە لەخانەى **Option** دا دوو ھەلەزارد ھەيە ئەوانىش:

1/ Compress Picture: كاتىك ئەم خانەيە ئەكتف بىت ئەوا كىردارى كەم كىردەمەى قەبارە بەسەر وويىنەكانى ناو فائىلەكەمان جىبەجى دەبىت.

Delete cropped areas of pictures: كاتىك ئەم فەرمانە ئەكتف بىت ئەوا ھەموو كەم زىادىرىكى

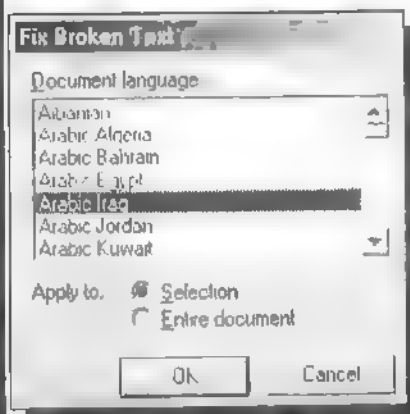
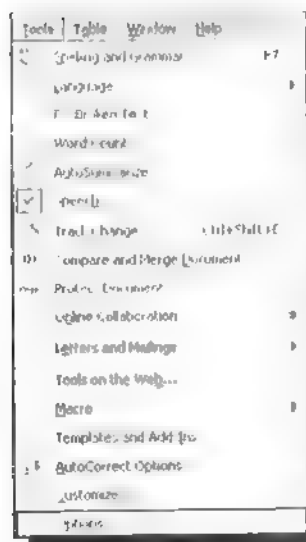


وويىنەكەمان بۇ دەسرىتەو بەيە واباشە كە ئەم دوو فەرمانە ئەكتف بن لەھەموو كاتىكدا.

بەكارەينەرى بەرپىز لەوانەيە كەمىك ئالۆزىت لەلات كە ئايا كەم زىادى وويىنە لەكوئىدايە ئەوەى راستى بىت لەكاتىكدا كەم زىادى لەوويىنەكاندا دروست دەبن كە فەرمانى **Crop** بەكارەينەين بۇ قارس كىردنى وويىنەكانمان و لابرەنى تەنشىتەكان و سەر و خوارى وويىنەكە لىرەدا كاتىك بەمانەوئىت بگەرىپىنەو سەربارى ناسايى ﴿ بېش قارس ﴾ كىردن كەشودەكەى خەزن كراو دەجووېن كلىكەمان لەسەر دوگمەى

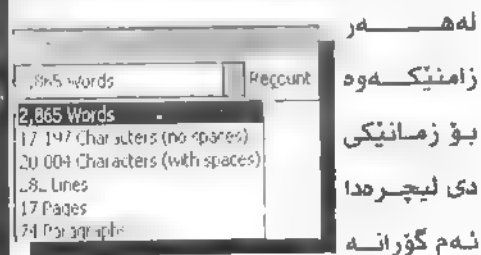
Reset دەكرد لەناو **Page** ى **Picture** دا دەمان بىنى وويىنەكەمان گەراوتەو بۇ بارى ناسايى جوى وە ھەموو رېكوپىتەكەكانى لەسەر لابرەو وەك بېرىن و قارس و گۆرىنى رەنگو شىو بەلام كاتىك **Compress** ى دەكەين ئەوا كىردارى **Reset** نامىنىت و ھەموو ئەو رېكوپىتەكەكانە كە خەزن كرابوون لادەبىرىن بەمەش قەبارەى فائىلەكەمان كەم دەبىتەو.

6/ لىستى نامرازەكان Tools.



Fix Broken text: ئەم فەرمانەش

يەكتە لەفەرمانە وىكانى ناو ئەم ئۇفيسە كە بەھۆيەو دەتوانىن نووسراوكان بگۆرىن



بەواتاى خەت نايەت بەلگو بەواتاى گۆرىنى پىتەكان دىت كاتىك نووسراوئىك

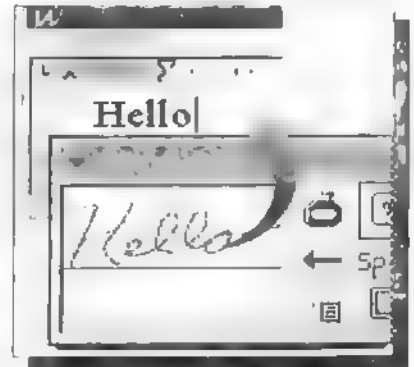
بەزىمانى ئىنگىلىزى دەنۇوسىن و پاشان بمانەوئىت پىتەكان بگۇرپىن بۇ زىمانى غەربىي ئەوا سوود لەم فەرمانە وىردەگرىن، لىرەدا كاتىك نووسراوئىكمان بۇ دىھىنن دەبىنن فۇنتەكەى گۇردراوۋە ئەمەش ئەوۋ دەسەلئىنئىت كە ئىمە لەناو ئەم كۇمپىوتەرەدا ئەو جۇرە خەت ﴿ فۇنت ﴾ مان نىيە بۇيە ھەموو نووسراوئىكمانى شىواندوۋە ھەندى جار شىواندەكەش تەواو گۇردراوۋە بۇ زىمانىك كە زىمانى ھىچ وولاتىك نىيە بەلكو گۇرپىنى پىتەكانە لەسەر كىبۇردەكە واتە پىتى ﴿ ل ﴾ دىگۇردىت بۇ ﴿ ت ياخود — ﴾ ھتد ياخود ھەندى جار وادىزانىن زىمانى كىبۇردەكەمان لەسەر غەربىيە بەلام لەپاش تەواو بوونى نووسراوئىكمان دەبىنن بەزىمانى ئىنگىلىزى نووسراوۋە بۇيە پىتەك ناكات نووسراوئىكە دووبارە بىنۇوسىنەوۋ بەلكو بەھۇى ئەم فەرمانەوۋە ئەم كىشەيە چارسەر دىكرىت ئەگەر بمانەوئىت كىدارەكەمان تەنھا بەسەر ووشەيەكدا جىبەجى بىت ئەوا ووشەكە دىارىدەكەين و فەرمانى Selection ھەندىبۇرپىن وە ئەگەر بمانەوۋە كىدارەكە بەسەر ھەموو فاپلەكەماندا جىبەجى بىت ئەوا فەرمانى Entire document ھەندىبۇرپىن.

Word Count: ئەم فەرمانە تەنھا واجىيەكەى گۇردراوۋەبۇ شىۋىيەكى جىوانتر كە جىگە كەمتر دىكرىت لەسەر شاشەى كۇمپىوتەرەكە كە بەھۇيەوۋ سەرجەم زانىارىيەكانى ناو فاپلى چالاكمان چىگ دىكەوئىت وەك (ژمارەى دىر، ژمارەى لاپەر، ژمارەى بەش، ھتد).

Speech: ئەم فەرمانە يەككە لەفەرمانە نوئىكانى ناو ئەم ئۇفېسە لەھەمان كاتدا يەككە لەھەرە گۇرپىنكارىيە گەورەكانى نىوان ئۇفېسەكانى دى و ئەم ئۇفېسە چۈنكە ئىمە بەھۇى ئەم فەرمانەوۋە دىتوانىن ووشەكان لەووتەوۋە بگۇرپىن بۇ نووسراوۋە لەناو پىرۇگرامى **Word 2002** دا وە كاتىك كلىك لەسەر ئەم فەرمانە دىكەين دەبىنن لەبەشى سەرەوۋى شاشەى كۇمپىوتەرەكەمان شىرىتتىكى تاپبەت بەدەرەكەوئىت كە سوودى لى وىردەگرىت بۇ جىبەجى كىردىنى كىدارەكەمان ھەرەكە لەسەرەتاوۋە باسەم لىۋە كىرد كە يەككە لەگۇرپىنكارىيەكانى ئەم ئۇفېسە بەھۇيە لەتوانلدايە ئەو وشانەى كە بەھۇى لاقىتەيەكەوۋە دىان لىئىن ئەم بىان گۇرپىت بۇ فۇنتىكى ناسايى و بىان نووسرىت ئەم كىدارە بىگومان كىدارىكى زۇر خىراترە وەك لەنۇوسىن بەكىبۇردى كۇمپىوتەر وە لەھەمان كاتىشدا دىتوانرىت بەھۇى پادى نووسىنەوۋە ﴿ **Text Pad** ﴾ موۋ نووسراوۋە بىنۇوسىن ئەمىش بەشىۋىيەكى خۇيى بىان گۇرپىت بۇ فۇنتىكى ناسايى.



پادى نووسىن: بىرىتە
لەپارچەيەكى ئەلەكترۇنى كە
شاشەيەكى گەورەى لەسەرە لەگەن
قەلەمىك ئىمەش بەھۇى ئەو
قەلەمەوۋە نووسىن لەسەر شاشەكە
دەنۇوسىن ئەوۋىش بەشىۋىيەكى
خۇيى نووسراوئىكمان دىگۇرپىت بۇ



فۇنتىكى ناسايى و تۇماريان دىكات لەناو كۇمپىوتەرەكەدا.

Autocorrect: لىم ئۆفيسى جگە لىمۇ كە تىوانى كىلە كورتىكرامكان زۇر زىاد كراومو خىراترىش كارەكان ئەنجام دەمدىن دەپىننن واجىبەكەشى تەواو گۇرانتكارى بەسەردا ھاتوۋە لىگەل زىاد كىرنى ھەندى فەرمان بۇ ناۋ ئەم بۇكسە كە تاپىمەتە بەدارىشتى جۇرى كورت كىرنەمۇ كىلەكان.

Option: لىماۋ ئەم ھەللىزاردەيدا كە چەندىن **Page** ى تىداھ گۇرانتكارىەكى زۇر كراومو ھەر لىمۇۋى واجىبەو فەرماندا بۇيە تەنھا گۇرانتكارىەكان باس دەكەم ئەوانىش:

View /1: لىماۋ ئەم **Page** ىدا چەند فەرمانىك زىادكراومو كە تاپىمەتن بەشىۋەى دەركەۋىتنو دامەززاندىنى واجىبەى بەرنامەكەمان ئەوانىش:

فەرمانى **Startup Task Pane** زىادكراومو كاتىك ئەم خانەيە ئەكتىف بىت ئەوا لىسەرمەتاي چوۋنە ناۋ بەرنامەى **Microsoft Word-2002** ۋەو لەتەنىشت شاشەكەمان لالىستەى **Task Pane** بەدەردەكەۋىت ھەروەك لىسەرمەو نامازەم بىداۋە، **Smart Tags** ۋاتە ۋە نۇقتى يۇگدا ارچىوان عىروۋى تىحت عىلم نىس بىپىقاتات البىانات الذكىة. بىپىقاتات بىانات ذكىة تىشەر بأتىك بىمكن ان تىعملىن بعض المىمات. مضىف اسم الى حافظه اتصالات وجهة نظر مايكروسوفت من ضمن كلمة مهمة واحدة التي انت لربما مع شخص "s" تسمى علمت بىپىقاتات بىانات ذكىة. ۋە، **Windows in taskbar** كاتىك ئەم فەرمانە ھەللىزىرەن دەپىننن ھەموو ئەو فاپلانەى كە كراۋنەتەوۋە بىشانمان دەدرىت بەشىۋەى بچوك كراۋەو دەتوانىن كار لەگەل ھەموۋىياندا بىكەىن بەپەكەۋە، **White Space between pages (Print view only)** كاتىك ئەم فەرمانە ئەكتىف بىت ئەوا لەنىۋان ھەموو لاپەرەپەك بۇ لاپەرەپەكى دى بەھۋى ھىلىكەۋە لىك جىادەكرىنەۋە ۋە بەپىچەۋانەۋە ۋاتە بەدىارگەۋىتنو لاپىرنى پەراۋىزە تەرك كراۋەكان تەنھا بۇ بىننن، **Name** بەھۋى ئەم خانەيەۋە دەتوانىن پەكىك لەفۇنتەكان ھەللىزىرەن كە بەشىۋەىەكى ھەمىشەىى دەمەزرىت بۇ ھەمو ئەو نوسراۋانەى كەفۇنتەكانىمان نىيەو لەرپىگەى دىسكەۋە بىمان دەگات.

General /2: لىماۋ ئەم **Page** ىدا تەنھا دوو فەرمان زىادكراۋە، **Allow background open of web pages** ۋاتە ھەموو كاتىك لەپىشاندىنى **Web** دا زەمىنە بەدەرىكەۋىت، **Automatically Create drawing canvas when inserting auto shapes** ۋاتە ھەموو كاتىك بەشىۋەىەكى خۇبى چۈارچىۋەى دوۋەم دروست بىت لىكاتى كىشانى شىچۈە نازادىك ياخود **Textbox** ك گەر لىمادمان نەچىت لىسەروە باسە لىۋە كە كاتىك شىۋە نازادىك دەكىشىن دەپىننن بەشىۋەىەكى خۇبى لىسەر شاشەكەمان بەگەۋەىى دەنوۋسرىت **Create your drawing here** ۋە ئەگەر بمانەۋىت ئەم فەرمانە كارنەكات ئەوا ئەم خانەيە چالاك ناكەىن.

Edit /3: لىماۋ ئەم **Page** ىدا گەلىك گۇرانتكارى كراۋەو فەرمانى نوئ زىادكراۋە، **Use smart paragraph selection** ۋاتە دانانى ھىلى تاپىمەت ياخود پەشى تاپىمەت بۇ پەرەگرافە دىارىكراۋەكان كە بۇ مەبەستى بەستەۋە بەسوۋە، **Use CTRL + Click to follow hyperlink entire word** ۋاتە بەپەكارھىنانى كۇنترۇلۋ تەنھا كلىك كىردارى بەستەۋەى ھاپەر دەكەۋىتە كارو فەرمانى خۇبى جىيەجى بىكت، **Prompt to Update style** ۋاتە لىكاتى نوئ كىرنەۋەى دەرپەكىك لەكىلگەكان چ بەروار ياخود كات ياخود بەستەۋەى ھاپەر بىت بەھۋى بۇكسىكەۋە ناگادارمان بىكاتەۋە لەھەر رازى بوۋىك ياخود پەشەز كىرنى ئەو نوكتەۋەىەۋە، **Keep Track of formatting** ۋاتە لىكاتى ھەر كەگۇرانتكارىەك لەتراكەكان دەكرىت ئەم بەشىۋەىەكى خۇبى

• لەبەشى **Auto shapes** دا ڧەرمانىڭ زىاد كراۋە بەناۋى **Connectors** كە چەند شىۋىيەكى ئازادى نامادەكراۋى تىدايە ھەروەك لەۋۋىنەكەدا پوونكراۋەتەۋە.

• ئەگەر بمانەۋىت جوۋلەۋى ۋوئىنەكەمان لەناۋ ڧايلەكەدا ياخود گەۋرەكردن و بچوك كىرەنەۋى تەنەكەمان لەناۋ ڧايلەكەدا زۆر بەۋۋردى ئەنھام بىرئىت ئەۋا لەناۋ مېنىۋى **Draw** دا ڧەرمانى **Grid** ھەلەمبىزىرەن لەۋىشەۋە ھەردوۋ ڧەرمانى **Horizontal Spacing & Vertical Spacing** دىكەين بە 0.01.

• ئەۋەمان لەبىرەنەچىت كە ھەندى بۆكس شىۋازى بەگاھىنانى تەۋاۋ گۆردراۋە ۋەك **ClipArt** كاتىك كلىك لەسەر مېنىۋى **Insert** دىكەين لەۋىشەۋە بۇ ڧەرمانى **Picture** لەۋىشەۋە بۇ ڧەرمانى **ClipArt** دىيىن لەتەنىشت شاشەۋى كۆمپيوتەرەكەمان لالىستەۋى **Task Pane** بەدەردەكەۋىت ۋە ھەرچى ۋوئىنەۋە ھەيە لەناۋ كۆمپيوتەر دىكەماندا بەھەموۋ جوۋر ئىكستېنسىيەكەۋە لەگەل ھەموۋ ڧايلاتە جوۋلاۋەكەمان ۋەك ڧايلاتى قىدىۋ ياخود ڧايلاتى دىگ ھەموۋى بەشىۋەيەكى خۇبى لەپاش **Find** دەۋزىتەۋە دىنە ناۋ ئەم لالىستەيەۋە ئىمەش دىتۋانين تەنى مەبەست ھەلەمبىزىرەن ۋە كاتىكىش كلىك لەسەر ھەركام لەيەكەيان دىكەين دىيىن لالىستەيەكى دىمان بۇ دىكرىتەۋە كە كارناسانىمان بۇ دىكات سەبارەت بەچۆتتە مامەلەكەردن لەگەلەدا ۋە چەند ڧەرمانىكى تىدايە ئەۋانىش:



Insert: بۇ دانانى ۋوئىنەكەمان بەكاردى.

Copy: بۇ كۆپى كىردى ۋوئىنەكەمان بەكاردىت پاشان دىتۋانين **Paste** بىكەين لەھەر شوئىك گەر بمانەۋىت سوۋدى ئەم ڧەرمانەش تەنە ئەۋەيە ھەندى جار بەدۋاۋى ۋوئىنەكەدا دىكەرىپەن بەلام لەۋانەيە ۋوئىنەيەك بەرچاۋمان بىكەۋىت كە كارمان پىنى ھەبىت ئىمەش نامانەۋىت ئەۋ ۋىنەيە لەدەستمان دىرەچىت ناچارىان كۆپى بىكەين پاشان بەدۋاۋى ۋوئىنەۋى مەبەستدا دىكەرىپەن ۋە ئەگەر كارمان بەۋوئىنەكەۋەكە ھەبوۋ ئەۋا كلىكى ئايكۆنى

Paste دىكەين ۋە ئەۋەمان لەبىرەنەچىت كىردارى كۆپى كىردن لەم ئۇفېسەدا 24 دابەيە ۋاتە ئىمە دىتۋانين 24 ۋوئىنەۋى «جۇراۋ جوۋر كۆپى بىكەين ۋە لەھەمان كاتىشدا بەدۋاۋى ۋوئىنەۋى مەبەستدا بىكەرىپەن

Delete From Clip Organizer: گەر بمانەۋىت ۋوئىنەيەك لەناۋ لىستى **Organizer** بىرپىنەۋە ئەمانەۋىت لەبەرچاۋ بىت ئەۋا كلىكى ئەم ڧەرمانە دىكەين.

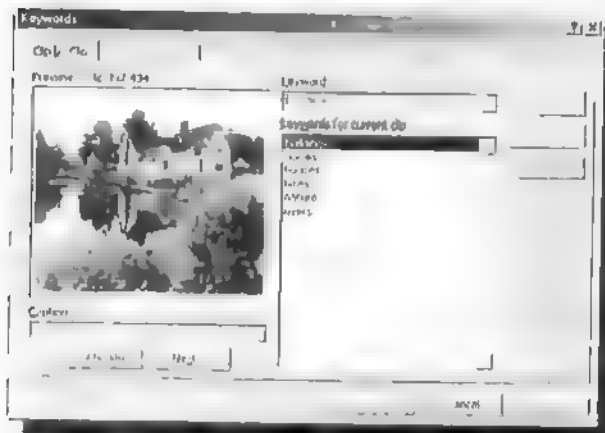
Open Clip In: گەر بمانەۋىت ۋوئىنەكەمان لەناۋ بەرنامەۋى ۋوئىنەدا بىيىن بۇ ئەۋەك **Photoshop** يان **Corel** ئەۋا كلىكى ئەم ڧەرمانە دىكەين ۋاتە ھەلەدەستىت بەكردەۋى ۋوئىنەكەمان ۋە پىشانەۋى بەرۋونى نەك **Insert** كىردى بۆسەر ڧايلەكەمان سوزۋدى ئەم كىردارەش ئەۋەيە گەر ئىمە بمانەۋىت گۆرۈنكەۋەكەدا بىكەين پاشان **Insert** ى بىكەين ئەۋا لەم كاتەدا ئەم ڧەرمانە بەكەلكەمان دىت كە لەناۋ بەرنامەۋى ۋوئىنەدا دىستكارى

ووېنەكەمان دەكەين و پاشان **Save** ى دەكەين دەيىن ھەمان گۇرۇنكارى بەسەر ووېنەكەماندا ھاتوو ھەناو ئەم لالېستەيەدا.

Tools on the Web: بەھۇى ئەم ھەمانەو دەتوانىن بېچىنە ناو ناوئىشانى **ClipArt** ھەناو تۇرى ئەنتەرنېتدا. **Copy to Collection**: بەھۇى ئەم ھەمانەو دەتوانىن ووېنەى مەبەست كۆپى بېكەينە ناو بۇكىسى كۆلىكشەو.

Move to Collection: بەھۇى ئەم ھەمانەو دەتوانىن ووېنەى مەبەست بىگوزىنەو بۇناو بۇكىسى كۆلىش.

Edit Keywords: بەھۇى ئەم ھەمانەو دەتوانىن گۇرۇنكارى لەتايىبەتمەندىەكانى ووېنەى مەبەست بېكەين و



كاتىك كلىكى لەسەر دەكەين ئەم بۇكىسەمان بۇ دەكرىتەو دەتوانىن ناووى ووېنەكەمان بگۇرىن بۇ ناوئىكى نوئ و بەھۇى > **Next** ھە دەتوانىن ووېنەىكى دى ھەلېزىرىن و بەھۇى < **Previous** ھە دەتوانىن بگەرىنەو بۇ سەر ووېنەى پىشوو.

Find Similar Style: بەھۇى ئەم ھەمانەو دەتوانىن گەرانەكەمان تايىبەتمەند بېكەين بەپىى گروپ لېرەدا پىوېستە بزانىن گروپ ماناى چىيە گروپ گەر

لەبادمان نەچىت ھەناو **ClipArt** ى ئۇفېسى 97 دا دەيىن لەلالېستەى تەنىشتىدا ناوى گروپەكان نووسراو و كاتىك كلىكىان لەسەر دەكەين دەيىن ھەر گروپىك چەند ووېنەىكى تىدا كۆراوتەو ئەم كىردارەش تەنھا بۇ كارئاسانىيەو دەيىتە ھۇى جىابوونەووى ووېنەكان و تىكەل تەبوونىان وزاتە ئەو وئانەى يەك واتايان ھەيە دەخرىنە ناو يەك گروپەو بۇ نەوونە ووېنەى ھەموو ئامېرە مۇسىقىيەكان دەخرىت ناوگروپى **Music** ھە بەھەمان شىو بۇ بابەتەكانى دى.

Preview Properties: بەھۇى ئەم ھەمانەو دەتوانىن تايىبەتمەندىەكانى ووېنەكەمان بېيىن.

چەند رەخەپەك لەسەر ئەم ئۇفېسە نوئە

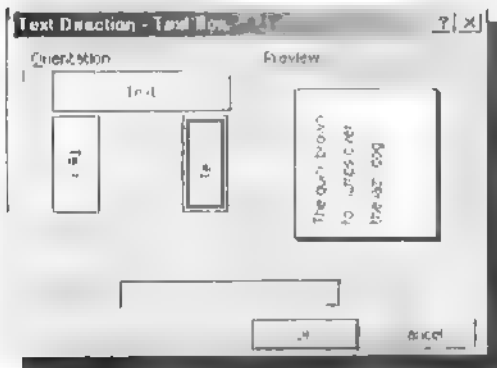
بېگومان لەوولاتانى پىشەكەوتو خواز ھەموو كارىكىان بەرەخەو پىشنىار بەرەوپىش دەبەن كە باشترىن رېگەيە بۇ بەرەم ھىنانى ئامېرىك ياخود پىرۇگراممىك كە بەدلى ھاوولاتيان بىت، جگە لەووى كە بىروراي چەند كەسانىك لەكەسىك باشترە، وە لەلاى ھەمووان ئاشكرايە كە ئىستا لەوولاتان پىرۇگرامم بەپىى داواكارى ھاوولاتيان بەرەم دەھىترىت ھەرەك پىرۇگراممى ووېنە كە لەسەر داواكارى يەككە لەووېنە كىشان بەرەم ھىنرا بۇيەكەم جار وە زۆربەى پىرۇگراممە ووېنەيەكان لەسەر داواكارى ووېنەكىشانى جىهان بەرەم ھىنراو كە ئىستا بونەتە يەككە لە پىرۇگراممە ھەرە سەرمكىمەكانى كۆمپىوتەر و لەزۆربەى شوئىندا بەكار دەھىترىت وەك لەموختەبەرەكان و كەنالە تەلەفريونى و ستۇدىوكان و كۇمپانىكان، وە دەيىن لەھەر نووسخەيەكى نوئدا چەند ھەمانىك زىاد دەكرىت و چەند ھەمانىكىش باشتر پەرەى پىدەدرىت لەراستىدا ھەموو ئەم گۇرۇنكارىانە بەرەخەو پىشنىار بەرەوپىش

دەجىن بۇيە بەپئويىسىم زانى چەند رەخنەيەك لەسەر ئەم ئۇفېسە نوئىيە بنووسم و بەو ھىوايەى لەئۇفېسىكى نوئىدا چارەسەر بىكرىت.

ئەمەى جىگەى سەرنج بىت ھەندى فەرمان ھەن گە ھىچ گۇرپكارىيەكى بەسەردا نەھاتوۋە لەوانە:

1/ ھەر لەئۇفېسى 95 مە تاۋەكو ئۇفېسى 97 ھىچ گۇرپكارىيەكى بەسەردا نەھاتوۋە ۋەك بۇكىسى Word Art كە تەنھا تەصمىيەكى بۇ زىاد نەكراۋە لىشى نەگۇرپدراۋە لەپاستىدا ئەم خالە بۇتە ھۇى رەخنە لەسەر ئەم ئۇفېسە نوئىيە كەدمبوو گۇرپكارىيەكى باشى پىدراپابە.

2/ لەئۇفېسى 2000 و 2002 ھىچ راست كىرنەۋەيەكى Spelling & Grammar ى لەزمانى غەربىدا نەكراۋە ۋە لەھەمان كاتدا فەرمانى Dictionary لەناو لىستى Tools دا نەماۋە لەبىرى ئەمەى بەرەو پىشتىر بىروات.



3/ زۆربەى مەو فەرمانانەى كەتايەت بوون بەدامەززاندىنى فاپل لەسەر زمانى غەربى ھىچيان نەماون ۋەك گۇرپنى واجىيەى پىرۇگراممەكان لە ئىنگلىزىيەۋە بۇ غەربى.

4/ ھەر لەئۇفېسى 95 مە تاۋەكو 2002 ھىچ گۇرپكارىيەك لە شىۋەى نووسىن نەكراۋە لەناپاستەدا لەكاتىكىدا لەناو Textbox دا نووسراۋە دىۋوسىن كە تەنھا سى فەرمانمان ھەرۋەك

لەۋىنەكەدا رۈونكراۋەتەۋە دەپوايە ناپاستەى لاربوونەۋە لاربوونەۋە بەپىچەۋانەۋە لەگەل ناسۇيى بەپىچەۋانەۋەى بۇ زىاد بىكرايە.

5/ ھىچ ھەۋلىك بۇ 3D ۋاتە (سىن دوورى) لەشىۋەى Font دا نەكراۋە ۋاتە ھەر لەئۇفېسى 95 مە تاۋەكو ئۇفېسى 2002 بىر لەۋە نەكراۋەتەۋە كە ئىمە بىتۋانىن پىشتى تەنىشتى پىتەكانمان يەجۋانى بىيىن ھەرۋەك لەپىرۇگراممەكانى ستۇدىۋى تەلەفرىۋنىدا دەپىنرېن ۋەك 3D Studio Max ياخۇد 3D Studio VIZ ياخۇد 3D Asymetrix Web ياخۇد 3D FX ياخۇد 3D Cool ھتە.

6/ ھەر لەئۇفېسى 95 بىگرە خواروۋوتىش تاۋەكو ئۇفېسى 2002 نەتۋانراۋە لەكاتى خولانەۋەى شىۋە نازادىك نووسراۋەكانى ناۋىشى بىخولتەۋە لەكاتىكىدا نووسراۋى تىدا بىت بەلام دەپىنن ئەم فەرمانە تەنھا بەسەر ۋوئىنەدا جىبەجىن دەپىت لەم ئۇفېسە نوئىيەدا كە لەئۇفېسە كۆنەكاندا جىبەجىن نەدمبوو.

7/ ھىچ فەرمانىكى بەھىزكردن لە كىردارە بىركارىيەكان زىاد نەكراۋە.

8/ فەرمانى Zoom لەناو بۇكىسى Printer دا ھىچ گۇرپكارىيەكى بەسەردا نەھاتوۋە.

9/ ھىچ گۇرپكارىيەك لە جۋانكارىيەكانى جۋرەكانى سىبەر نەكراۋە ھەر لەئۇفېسى 97 مە تاۋەكو ئەم ئۇفېسە نوئىيە لەگەل سەھمەكان ۋە ھىلەكاندا.

10/ زۆربەى بۇكىسەكان ھەرۋەك خۇى ماۋتەۋە ھىچ گۇرپكارىيەكى تىدا نەكراۋە تەنانەت لەۋاجىيەكەشىدا.

11/ تاۋەكو نىستا نەتۋانراۋە كۇپى كراۋ لەناو Clipboard دا بەجۇرېك ھەلېگىرېت كە لەناو ھەمۋو پىرۇگراممىكىدا Paste بىكرىت نەمە يەكىكە لەكىشە گەۋرەكان لەنىۋان پىرۇگراممەكاندا كە بە Copy و Paste نووسراۋى بۇ

ناپرات بەلگە بەرپىگە **Import** ياخود پىئويستە نووسراوگەمان بەفایلاتى ووتىنە زەخىرە بکەين وەك **Paste و Copy** ۋە **(*.*.bmp;*.jpg;*.psd;*.gif;*.tga)** ھتە، بۇ نەوونە بەھىچ جۇرپىك ناتوانرپىت نووراو بە **3D Cool** موە بەلگە پىئويستە نووسراوگەمان لەماو بەرنامەى **PowerPoint** موە بەنپىكستپىشنى **(*.*.wmf)** زەخىرە بکەين پاشان لەناو بەرنامەكەى دىدا **Import** ى بکەين لەھەمان کاتدا لەناو نەم بەرنامەيەدا ھەرسى فەرمانى **Cut,Copy,Paste** ھەيەبەھەمان شپوہ بۇ ھەندى لەپىرۇگرامەکانى دى.

12/ ھىچ فەرمانىك بۇ بۇكىسى **Go TO** زىاد نەكراوہ.

13/ ھىچ فەرمانىك بۇ نەم نۇفۇسە زىاد نەكراوہ كە بېيتە ھۇى كەم كىرەنەوہى بۇشاپيەكانى فایلەكەمان لەكاتى زىاد كىردن و سىپىنەوہى ووتىنەيەك ياخود چەند لاپەرەيەك جگە لەپىرۇگرامى **Microsoft Access** كە ھەر لەنۇفۇسى كۆنەكانىشدا نەم فەرمانە ھەبووہ.

14/ ھىچ فەرمانىكى تىكەل كىردنى رەنگەكان ياخود كاشيەكان بۇ **Font** ى ئاساىى زىاد نەكراوہ كە تەنھا بەيەك حۇر رەنگ دەتوانىن نووسراو بنووسىن راستە بۇ خۇمان دەتوانىن ھەر پىتپىك بکەين بەرەنگىك بەلام ناپا كەس ھەيە بتوانىت لەپەرتوكىكدا كە لەوانەيە 500 لاپەرە بىت دابىشپىت ھەر پىتپىك بکات بەرەنگىك؟ گرىمان تۋانرا! ناپا چەندى كات دەوئىت؟ كە نەمە شتىكى ئاشكرايە لەم سەردەمە نوئىيەدا بەردەوام بىر لەوہ دەكرپتەوہ كە لەكەمترىن كاتدا زۇرترىن كار بكرپت، ناپا كەس ھەيە بتوانىت نەم ھەموو رەنگە لەپىل يەكدا دابىشپىت بىنەوہى بھپىلپىك تەنھا رەنگىك لەگەل رەنگەكەى پائىدا نەگونجپىت؟ باشە لەبىرى نەم ھەموو ئەركە فەرمانىك زىاد بكرايە باشز نەبوو؟ ھەروەك چۇن بۇ نووسراوگەمانى **Word Art** دەتوانىن رەنگەكان تىكەل بکەين.

15/ كەمى تۋانای **Header & Footer** كە ھەر لەنۇفۇسە كۆنەكەوہ تاووكو ئىستا ھىچ گۇرپانكارىيەكى بەسەردا نەھاتووہ وا پىئويست بوو كە لەھەر لاپەرەيەكدا **Header & Footer** مان بكردايەتەوہ بەدەمپىل كلىك و نووسراومان تىيادا نووسىبايە تەنھا كارى لەسەر ئەو لاپەرەيە بكردايە جگە لەفەرمانى گشتى كە كار لەسەر ھەموو لاپەرەكانى ناو فایلەكەمان دەكات.

16/ كەمى تۋانای خولانەوہى نووسراوگەمانى **Word Art** بەھۇى فەرمانەكانى ئايكۇنى خولانەوہ كە لەفەرمانى



سىپەرى سىدوورىيەوہ دەستمان دەكەوئىت دەبوايە لەتۋانای نەم فەرمانە زىادى بكردايە كە بتوانىت بەگۇشەى 180 پلە نووسراوگە

بخولپىنپتەوہ چ لەبارى ئاسۇپى ياخود ستوونى بەلام بەپىچەوانەوہ ھىچ گۇرپانكارىيەكى تىدا نەكرا جگە نەم فەرمانە دەبىنپىن فەرمانەكانى دىش ھىچ گۇرپانكارىيەكى تىدا نەكراوہ ھەروەك لەووئىنەكاد روونكراوتەوہ تەنانەت رووناكىەكانىش بەگەل نەستوورى و بارىكى و درپىزى و كورتى سىپەرەكان.

17/ ھەر لەنۇفۇسى 95 موە تاووكو نەم نۇفۇسە ھىچ تۋاناپەك بۇ فەرمانەكانى **Undo** لەگەل **Redo** زىاد نەكراوہ ھەر ھەمان تۋانايان ھەيە دەبوايە فەرمانىك زىاد بكرايە كە تىيادا بۇكىسك بەھاتايەتە پىشەمو ئىمەش بەپىتى ئەو بۇكىسە كە لەسەر بناغەى ژمارە بوايە دەگەرپىنەوہ بۇ قۇناغى مەبەست نەك بەھۇى سەھمىكەوہ لەپان ئايكۇنەكەدا، گەر بەكارھپنەرى بەرپىز بىەوئىت 40 قۇناغ بگەرپىتە دواوہ ناپا راستە بەكارھپنەر 40 جار **Undo**

بىكات ياخود سەھەمكە تەننىشتى بىكاتەۋە 40 قۇناغ بىزمىرېت پاشان كلىكى لەسەر بىكات؟ جگە لەۋەى كە دەبىت بەجەند خار 40 قۇناغكە راست دەرېچىت ۋە ھەلە نەكات لەكاتى ژماردەكەدا بەلام دەبىنن بەھۋى بۆكسىكەۋە كە ھەمۋ قۇناغكانو جۇرى كىدارەكە ۋەك تەۋنەيەك پىشانمان بىرايە زۇر ناسان تر دەۋو بۇ بەكارھىنەرانى بەرېز.

18/ دروست بەگردنى فەرمانىك كەدەست بەسەر فەرمانى Autocorrect بگرېت لەبەرنامەيەكەۋە بۇ بەرنامەيەكى دى واتە فەرمانىك ھەبۋايە كە بەھۋىيەۋە بمان تۋانايە نەھىلن ئۆتۈكۈرېكتى پىرۇگراممىك كارنەكاتە سەر پىرۇگراممىكى دى. نەۋەى راستى بىت كاتىك كلىكى كورت كراۋە دروست دەكەين لەناۋ بەرنامەى Word دا كەر لەبەرنامەى Access ياخود Excel كاربكەين دەبىنن ئەۋ كلىلە كاردەكاتە سەر ئەم بەرنامەيەۋە ھەمۋ ۋوشە كورت كراۋدكان بەشۋەيەكى خۇبى دەگۈرېت بۇ ۋوشەى مەبەست كە دامان پىشتىۋو بىگومان ئەمە كارىكى باش نىيە لەبەرنامەۋەى ھەندى جار ۋا پىۋىست دەكات كە لەناۋ ئەۋ بەرنامانەدا بەرەمز ياخود ھىما نووسراۋ بنووسىن لەبەرنامەۋەى ۋاھىيەكانيان پىكەتۋەۋە لەخانەخانەۋە دابەش كراۋە ۋەك پىرۇگراممى ۋرد نىيە كە لايەرەى تاپبەتى ھەبىت بۇ نووسىن بۇيە زۇرەى جار تۋوشى كىشەدەبىن.

19/ ھەر لەنۇفېسى پىش 95 ۋە تاۋەكو 2002 بىچەۋانەى نايكۇنى Italic دروست نەكراۋە كە بۇ نووسىنى عەرەبى بەسۋودە ۋەك ھەندى خط كە لەزمانى عەرەبىدا بەلارى دەنۋوسرېت .

20/ ھىچ جۇرە پىشكەۋتېنىك لەدانانى ھىل ۋرەنگ كىردنى خىشە نەكراۋە.



پروژهیه کی جیهانی

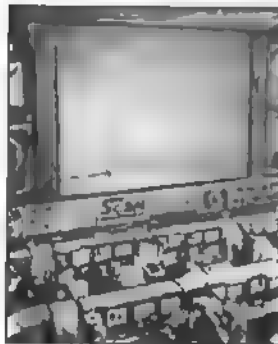
بۆ خیراکردنی تۆری ئینتەرنێت

باوکی قارونا

ئەزەرن لەرێگە ئینتەرنێتەو ئەنجام دەدرێت
مۆکەشی دەگەرێتەو بۆ خیرایی گەیانندی
زانبارییەکان و پاراستنی لە ھەموو جۆرە
دەستبەردار و شیانەندیک.

لەپاڵ ئەم ھەموو خزمەتگوزارییانەدا ئەم
تۆرەش بێ کێشە نەبوو، یەکنێک لە گێر
گرفتە سەرەکییەکانی ئەم تۆرە لە جیھان
بەگشتی و خۆر ھەلاتی ئاوەراست بەتایبەتی
بریتی بە لەکێشە خاوەن خلیجکی تۆرە، کەبۆتە گەشتێک لە
بەردەم شارەزایان و پەسپۆرانی ئەم بوارە ھەمیشە لەھەول
کۆشش دا بوون بۆ چارەسەرکردن بۆ ئەوێ زۆربە
بەکارمێنەران ئەم تۆرە سودی ئی وەرێگرن و بیکەنە
ئامرازێک بۆ زوو گەیانندی زانبارییەکان و بەھۆیەو
پۆشنی زیاڵر بکەن. ئەوێ یارمەتی نەرە لە فراوان کردنی
چالاکی تۆپی ئینتەرنێت دا بوونی دەیان مانگی دەستکردی
تایبەتمەندە بۆ رێکخست و تەواو کاری لە نێوان تۆرەکاندا.

بۆ پێشخستنی تۆپی ئینتەرنێت زۆر پڕۆژە گەورە
لەئارا داوە بۆ ئەوە لە ساڵی 2003 دا نێکی سێ سەد مانگی
دەستکرد بۆ بلۆکدەوێ گەیانندی ئینتەرنێت لە جیھاندا
بەئەنجام دەدرێت بەمەش ھێلی ئینتەرنێت دەگاتە بچوکترین
گوند لە سەرگۆی زەوی داو لێکۆلینەوێکان ئامارە بەرە دەکەن



ئینتەرنێت بەگەورەترین تۆپی
زانبارییەکان دادەنێت لەسەرانی
جیھاندا، رێگە بەبەشداربووان دەدات
بەچەندین شیان پەییوەندی بەیەگەو بکەن و
سوود لەیەکتەری وەرێگرن و زانباری لەگەڵ
یەکا ئالۆگۆرێکەن، وەکو پۆستی ئەلیکترۆنی
E-MAIL دەکرێت نامەکانی بەشیوەی
ئەلیکترۆنی بگوازیێتەو یا گواستەوێ فایل

FILE TRANSFER یا ھەوالەکان (Group News) و کەلە
وەرگرتن لە ھەزاران بنگە زانباری و گەشتن بۆ کتێبخانە
گەورەکانی جیھان. چونکە لەرێگە ئینتەرنێتەو سنوورەکان
دەشکێن و ئەنێمەکان ئاشکرا دەبن و جیھانی دەبێتە
گوندیکی بچوک.

گومانێ تێدانی بە کە واتۆپی ئینتەرنێت بەشیوەیەکی زۆر
خیرا پێش دەکەوێت و ژمارە بەشداربووان پۆز لەدوای پۆز
لە زیادبوونداوە پێشبینی ئەو دەکرێت کە ژمارەیان بگاتە
سێ ئەوەندە ژمارە ئیستای ئەویش لەبەر فراوان بوونی
بوارەکانی بەکارھێنانی ئینتەرنێت و تایبەتمەندییەکانیەتی،
بەشیوەیەکی کە بۆ زۆربە لایەنەکانی دی بەکار دەھێنرێت
وەکو تۆزێنەو خۆیتدن و پەییوەندی کردن و ئالۆگۆرێکردنی
زانبارییەکان... ھتد. ھەرەھا زۆربە پەییوەندی کردن و نامە

پېشەسازى كۇمپيوتەرنى جەل بەرگە

بەھۇي نەپىشكەمۇتەن خۇرايىنى كەلە دەنگاۋ پەيۋىستەكانى كۇمپيوتەر كراۋە بۇ مەبەستى باسكردىنى ئەرك و فرماتسەكانى بەكارھىنەلەرنى كۇمپيوتەر User لەمەدو دوا ھەر پەيۋىست نايىت بەپەرنامەدو يازىپ ھەمە جۇرەكان بەلگۇ زىياتر بۇچۇككردنەۋى قەبارمۇ ئاسانكردىنى بەكارھىنەلەرنى.

دواى نەۋى كە كۇمپانىيائى كامپىرېدج كۇمپيوتەرنىكى بچۇك Minicomputer ى بەرھەمھىنا كە زۇر جىزان و سەرنج راگىشەو تازەتېرن تەكەنلۇزىيائى كۇمپيوتەرنى پەخۇۋە دىگىرېت، وەك تەختە كىلەنەكان (Keyboard) بىن تەلەكەن كە كۇنتۇزلى كۇمپيوتەر دىمكەت، ھەروھە كارتى مايكرو قەيدىۋ micro video تىلداپە كە شاشى كۇمپيوتەرمەكە دىمكەت بە تەلەفون و دەتوانىت بەنارمۇۋى خۇتا سەيى ھەرىفەرنامەپەك بىكەيت.

نەمە كەمترىن ھىۋاۋ ئاۋاتەكانى كۇمپانىيائى كسابىرېنوت كە پېشەنگە نە پېشەسازى كۇمپيوتەرنى جەل بەرگە دا يە نەۋىش لەدانانى سۇرىك كە دەتوانىت نە چۈاۋچىۋى كۇمپيوتەرنى جەل و بەرگە دابىيىزىت چۈكە پىۋىۋا كە نەلەندە كۇمپيوتەر بەدەست ھەلەكەرىت و لىسەرىز دانانېت بەلگۇ دەپتە پۇشېن وەك بەشېك نە جەل و بەرگى رۇژانەمان كە بەكارھىنەلەرنى user پەجۈلەندىن بە نەكەكانى دەستى راگەياندېن بۇ ئامىزى پەلەكە Chip دەنېزىت تىساكو فرماتىك لىكە كۇمپيوتەرمەكە پىن جىن بەچى بىكەت.

بەلام سۇدو كەك نەتوانا زۇرمەكى و مەدەگىرېت كە تۈنەكەي يەكسانە نە تۈنەكەي كۇمپيوتەرنىكى ئاسابى و دەتوانىت ھەمەو زانىيارىپە گىرەكەكانى خۇتى تىادا ھەلەگىرېت و لىكەكانى پىۋىست دابىيىزىتەۋە. بەلام تەختە كىلەكانى پىۋىست دەپتە لىكە بازەپەكە ياشىۋى پارچە ئايشىك كە لىمەچەك دىگىرېت و ھەمەو كىلە پىۋىستەكانى لىسەرمەو بۇ ئىش پىكەرنى كۇمپيوتەرمەكە دوو سەمەو كامپىرېر ژمارىنى Digital Camera لىسەرمە

ۋە بەچاكى شاشەكەي كەروپەرمەكى لىكە (2.5) سەنمەتەر دووچا زىياتر نىپە كەراستەۋخۇ لىكە سەر چۈاۋچىۋى ھەلەكە دانراۋە كە تۈنەكە كۇنتۇزول كەرنى ھەپە، لىسەرى ئامىزى كۇمپيوتەرمەكە و جىگەي monitor ى كۇمپيوتەرنى ئاسابى دەگىرېتەۋە. ھەروھە بەكارھىنەلەرنى پىۋىست لىكەت كە چەندەھە كىتەپ بەلگەنەمان ھەلەگىرېت لىكەن خۇندا بەلگۇ لىكەگە تەكەنكى نەم كۇمپيوتەرنەۋە. دەتوانىت زىياتر لىكە دوو سەمەتە بخۇنىيەۋە بەش بەش كىتەپەكان ئابىسى و لىكەگە نەۋاشاشە بچۇكەيۋە كە لىسەرى ھەپەكەكە دانراۋە بخۇنىيەۋە

لە ئىستەۋە ژمارى ئارمۇز مەندەنە نەم تەكەنلۇزىيائە زىياد دەپتە خۇيان ئاۋنوس كەروۋە بۇ تەبەركەرنى كراسى بەختىيارى و چۈنە ئاۋ سەيرانگەي جىيەنەكان لىكەگە شاشە بچۇكەكەيۋە. نەۋىش بەگۇزەنەۋى سۈرۈشتى زىيادۋى نەم سەيرانگەيۋە دەتوانىت كامپىرېر ژمارىنى ۋىنە نەم شۇنە جۈان و دىگىرېتە بەگىرېت و گۇزەنەۋى بۇ كۇمپيوتەرمەكە كەلەن تى دىمكەت و دەتوانىت خەزلى بىكەت و ئىشاندان ۋىنە نەم تىكەلەۋ (دەتۈالى دوو ۋىنە ئىكەن بىكەت و ئىشان بەرېت).

ھەروھە دەتوانىت بە كۇمپيوتەرمەكە رۇنى و مەگىرېت بۇ خاۋەنەكەي كە دەستىشان كەرنى ۋەشەكە نە نىام دىمكەت و مەرى دىگىرېت و دوايى لىكەگە بىستەكە گۇنەسان لىكە كۇكردىنى ۋەشەكان و مەگىرېت دەپتە.

نەم تەكەنلۇزىيائە پىۋىست و دىگەنە تۈنەكەي ئىش كەرنى بۇماۋى 6 تا 7 سەمەتە ھەپە بەھۇي پاتىرى يەكە شەخەۋەكە كەدەتوانىت دوۋىارە بارگاۋى بىكەتەۋە بەكارھىنەلەرنىۋە.

گۇفارى (p40-45) macworld

november - 2000

كە سۇرۇف دەتوانىت لىكەگە تەلەفونلەش ۋە ئىنتەرنېت ۋە مەگىرېت.

لەبەرنەۋى كەخۇرەلەتلى ئاۋەراست Middleeast بەشېكى چالاكە لىكە بۈرۈ ئىنتەرنېتتى جىيەندەۋ لىكە ئاۋچەپە مەقاسى گەمەرى كۇمپانىيائە جىيەنەكانى تىلداپە كەسەركەرتىيان لەبەشېكى بازىدا بەدەست ھىناۋە.

لەپ پۈرۈ گىرەكە بىن بەش نىپە، شەۋەتا كۇمپانىيائە ئىستولىنك Astrolink نوسىنكەي تايىپەتى لەدۈبەي كەروۋە ئامانەپە بۇ بىناتقان و سۈست كەرنى يەكەم تۇرې گەياندەن لەپىنكەي مانگى دەستكەروۋە بۇ پەيۋەندى كەرنە بە ئىنتەرنېتتى جىيەنەۋە كە تاكو سالى 2003 كۇتايى دىت، ھەروھە پارەي تىچۈۋى نەم پۈرۈپە نىكەي (3.6) بلىۋن دۇلارە بۇ خۇرا گەياندەن تۇرې ئىنتەرنېت لەپىنكەي مانگى دەستكەروۋە كە پىن دەدات بەگۈزەركەرنى دەنگەۋ پەنگەۋ ئىدېۋى بەيەنەكان بە تىكچۈۋىنكى كەمتر لەچار ئەۋ تىچۈۋەي لەپىنكەي گەياندەن زەۋى دىگىرېت.

پىشەكەش كەرنى خۇمەتگۈزەرى بەدۈۋ ئاستى جىۋان دەپتە لىكە ئامىزى كۇمپيوتەر بۇتۇرەكە Upload كە بەختىيارى نىۋان (10-20) مىگا بىت/ چىرەكە دەپتە بەپىۋى پىۋىستى بەكارھىنەۋە بەلام خۇرايى ھىنەن زانىيارى لەتۇرەكەروۋە بۇ كۇمپيوتەر Download بەپىۋى 226 مىگا بىت/ چىرەكە دەپتە كە دىمكەتە سىن لەۋمەندەي خۇرايى ئىستەكە لەپىنكەي ھىلى (ISDN) ۋە دىگىرېت

كۇمپانىيائە ئىستولىنك دەۋرىكى سەركەي دەپىنېت لە فرارۋان كەرنى گەياندەن تۇرې ئىنتەرنېت لەم ئاۋچەپەدا، نەۋىش لەگەياندەن بەشى حكومى و دامەزراۋە شەلى و كۇمپانىيائە كارگە بچۇكەكانى ئاۋچەكەپە بەتۇرې ئىنتەرنېت بەختىيارى يەكە بەرز لەمەر كۇيەكەۋە بىت. ۋەزۇرەپەي كۇمپانىيائە گەۋرەكانى جىيەن پالېشتى نەم پۈرۈپە دەكەن بۇ سەركەۋىت تەۋاۋى لەۋنەش كۇمپانىيائە Telcom, Trw, Liberty media, Lock heed و زۇر كۇمپانىيائە تىرىش.

Internet

ئاخۇ تەمەنى

مىندالەكانى سەدەنى بېستو يەك چەند دەبىت؟

* تېگەشتى پىرۇسەي پىرېبون

لە پىگەي تۇزىنەۋەي ھالەتەكانى زور پىرېبونەۋە كە پىرۇسەي پىرېبون لە مىندالدا بەخىرايى زىاد دەكەن دەبىتە ھۇي دەرگەۋىنى نىشانەكانى پىرېبون لەپىرۇخسارىانداز زور مردىيان، زاناكان تۈننىيان ئەو ھۇكارلە دىيارى بىكەن كە خانەكانمان لە دابەش بىون دەۋەستىنىت دەست بە مردىيان دەرگات، گەپشتە ئەۋەي كە پىرۇسەي پىرېبون بەھۇي بەشەك لە ترشەلۇكى ئارگىيەۋە (Nucleic Acid) دەپزىت كەپتى دەلېن (تېلۇمېن)، ئەمىش ترشەلۇكى ئارگى لە ھەمىر جارىكدا كەتيايدا دابەش دەبىت لە پىرېبون دەپارىزىت. پاش ھەمىر دابەش بونىكى خانە - لەگەل ئەۋەشدا تېلۇمېر لەچاۋ پىشتىدا كورگىت دەبىتەۋە، تالە كۇتايىدا ئەۋەندە كورگىت ئاسلە دەبىتەۋە كە ئاتوانىت پارىزىگارى لە ترشەلۇكى ئارگىي بىكات لەپىر بونى پوكانەۋەي، لەم خالەشدا خانە دەمىت.

تېلۇمېرەكان لە ھالەتى ئەو مىندالەنى تۈۋىشى پىرېبونى زور ھاتۈن بە پىگەيەكى ئاسروشتى زۇركورگىت، لەبەر ئەۋە پەلە لە مردىنى خانەكان دەكەن دەبىتە ھۇي زىادەبونى پىرۇسەي پىر بون. ھەندىك لە زاناكان تۈننىيان لە ئاقىگەدا بەرپۇۋەچۈنى ئەم پىرۇسەيە لە ھەندىك خانەدا بۇ ھاۋەپەك پىچەۋانە بىكەنەۋە، ئەرىش بەھۇي بەكارھىنانى ئەندازەي بۇ ماۋەدى لە پىكۇخسەتنى ئەنزايەكاندا، كە بە (تېلۇمېرەين) ئاسراۋە دەتوانىت سەرلەنۇي (تېلۇمېرەكان) بىنيادبىتەۋە، بەلام ئەم ئەنزىمانە بەسەپەتتىكى سىروشتى لە ' خانەي مۇقى گەردە نىيە، بەلكو لە خانەي تۈۋ ھىلكە كۆرپەلە گەشە كىرۋەكاندا ھەيە.

تۈزەرەۋەكانى بۈرى ئورگارى لەسەدەي بېستو يەكدا تەنبا بە چارەسەرى ھۇكارو تەخۇشىيەكانەۋە ئاۋەستىن، بەلكو دەپانەۋىت خودى مردن ھەلبەتەتتىن.

زاناكانى ئىستى باشتو زىاتر لەو مىكانىزىمانەي بايۇلۇزى تېگەشتىۋەن كە دەبىتە ھۇي پىرېبون مردن. پىش دەيان سال كەسەك بىرى لەۋە ئەكرەۋە كە ئىمە دەتۈنن سالىكانى تەمەنمان زىاد بىكەن، لەو بېۋايەدا بون كە تەمەنى مۇق ئوپەرى دەرگاتە سەد سال، ئەمەش دەرگەۋەتەۋە بۇ ئەۋەي بەكاتىمىزى جىنى ئاسراۋە بە گۇرۇن قايىل ناپىت. بەلام دۇزراۋە ئويىەكان زاناكانى ئاچار كىرۋە دىبارە بەر تىۋرەندە، پىچەۋە كە تايىبەتە بە زۇر بونى تەمەنەۋە.

زاناكان لەم بارەۋە ئەو جىنانەيان دۇزىۋە كە لە دواخسەنى پىرۇسەي پىرېبوندا لاي ئازەلەكانى ئاقىگەدا پۇل دەگىن، پاش چەندىن ئاقىگەدەۋە لەسەر ئەم ئازەلە زاناكان تۈننىيان ۋەچەي بەتۈناتر لەپىرۋى ئەندامىيەۋە بىۋىنەۋە. ۋەكو مىشى مىۋەكان كە دەتۈنن دور ھىندەي ژىسانى ئاسايى خۇيان بۇگىن، كەچى لەۋپەرى تەندىرۋىستىدا دەمەن.

لە ئاقىگەيەكى دىگەدا زاناكان بىننىان ھەندىك مىشە دەتۈنن سەر لەنۇي ئەندامەكانى لەشيان ئىروست بىكەنەۋە، بەۋەش دەتۈنن چارەسەرى ئەو زىاتانەي پىكەن كە تەمەن لەرپى پىرۇسەي پىرېبونەۋە پىنى گەياندورن. سەرپاي ئەو مىشۋەمەۋى ئەم ئۆزىنەۋانە خولقاندورۋىتى، بەلام ھەندىك لە زاناكان لە ئاكامى تۇزىنەۋەكانىيان ئىتقان، لەۋەدەكە دەرگىت فراۋانتر بىرگىت بۇ ئەۋەي لە داھاتۋودا ئەۋەكانى مۇق بىگىتەۋە.

ماندووبونى دەروونى دەپتە ھۆس

نەخۇشەكانى دىل

لەتۇزىنەمىيەكى سەراپاگىرى وولتە يەكگرتوۋەكاندا كە زۆربەى ئەس جەنگاورە كۇنانەى گرتەمە كە لە ھەردو جەنگى جىھانى و جەنگى كۇرىدا بەشداريان كرىدو، دەرگەوت كە زىندانىيەكانى جەنگ لە قۇناغە ئەرەنگەكانى ژياندا زياتر لە كەسانى دىگە تووشى نەخۇشەكانى دىل دەپن. رەنگە ھۆكارى ئەم ديارەمەش ھەر ئەم مەينەتتە پىت كە زىندانىيەكان لەماۋەى گرتىياندا دەپن.

لەتۇزىنەمىيەدا كە گۇقارى نۇزادارى سەربازى ئەمرىكى بۇلۇ كرىدو دەپنەت ئەم زىندانىيەكانى پىش سى سال دوچارى جۇزىكى ديارىكرارى نىشانەكان بوون بىزۇرى تووشى جەلتەيەكى كوشىدە دەپن. زىندانىيەكانىش ووتيان ئەوان پىشستر دوچارى شەركۇزىرى چاۋكزى و ئازارى چاۋو ھەردو ھەردو ھەردو گشتى لە چاۋياندا ھاتوون. پىشكەكان دەلىن ئەم نىشانە بەمۇ بەدخۇراكىيەمە لەكاتى زىندانىياندا تووشيان بوۋە دواتر ئەم نەخۇشەكانىيان لىكوتۇتەمە. دكتۇر (قۇرانس براس) لە كۇنەزى پىشكى زانكۇى (پىل) دەلىت:

ھەرو بەكسانى جىكارى لەنيوان رەنجى جەستەى و رەنجى دەروونىدا ئاكرىت، ئەمەكسانەى خۇراكى پىشكەكان نەدراۋەتتە ھەلەتە مەمەلەكى خراپىشيان لەگەلداكراۋە، ھەردو رايگەيان كەمى ئىتامىن (A) (كە يارىدەى مولە خۇنەكان دەدات بەساغى بەمىننەمە) دەپتە ھۆى نەخۇشەكانەۋىيەك كە تاكو پاش دىيان سال دەركەپت. تۇزىنەمەكانى دىكەش ئامازمىيان كورد بۇ ئەۋەى زىندانىيەكانى ھەردو جەنگى رابىرو لە ھەر جۇزىكى دىكە زياتر بوۋەپروى ھەت بۇ ھەشت جار جەلتە دەپنەمە مەرج نىيە ئەم جەلتەش كوشىدە پىن. ئەم تۇزىنەۋە دەپنەمەكە ئەۋەپروى تواناي مەمەلەكرەن لەگەل رەنجى دەروونىدا مەترسى تووش بوون بەجەلتە زۇرت دەپت. ھەرچەندە ئەم مىكانەمە رەنجى دەروونى نەخۇشەكانى دىل پىكەمە دەپەستىتەمە ھىشتا بەشۋەپەكى گشتى ئاشكرا نىيە.

لەم لىكۇلەنەۋەسە لەسەر جەنگاورەكانى جەنگى ئىتنامدا كرا، دەرگەوت كە جەنگاورەكان تووشى خەمۇكى و نىگەرانى بوو بوون، ئەم نىشانەش لەكەسىدا دەرەكەپت كە دوچارى تىكچوون و شەلۋانى دەمارى ھاتوون و ئەۋەش زياتر بوۋەپروى گىرەت و كىشەكانى دىل دەپنەمە.

ئەم ئاكامانە بەرەستى دەپنەمە، تەنەت ئەگەر ئەۋەشەش لەپەر چاۋ بىگىرەت كە تووش بوۋەكان رەنگە بۇ رەپنەمە خالەتى دەمارى و دەروونىيان روۋان كرىدەتە خوارەنەمە مادە سىركەركەكان و جگەرەكەشان.

تۇزىنەمەپەكى پەرىقانى روۋنى كرىدەمە كە پەك لەسەر سىنى جەنگاورە كۇنەكانى جەنگى جىھانى دووم تووشى نەخۇشە دەروونى يان دەمارىيەكان ھاتوون، بەمۇى ئەم خالەت و بوۋادانەى لەكاتى جەنگا بەسەرياندا ھاتوۋە.

تەھا Internet

دكتۇر (جىرى شاي) زاناي بايۇلۇزى لەزانكۇى تەكساس و يەككە لە بەشداربوۋانى تۇزىنەمەكە دەلىت: ئىمە يەكەمجار ھەستەمان بەمەكرە كە دەتوانىن دەست بەسەر پىرەپرونى خانەكاندا بگىرن، ئەگەر تىلۇمىزەمەكانەمان خىستە ئىو خانە سىروشتىيەكانەمە، ئەمە ئەم خانە دەتوانن بەردەوام بىن و بەمىننەمە، بەلام ئايا ئەمە دەپتە چارەسەرىك كە شىاۋى ھىتانەدى پىت لە ئاينەدە؟

كەس نازانىت چۇن جىنەكان دەخىتە ئاۋ ھەموو خانەپەكى لەشى مۇقلىكى زىندوۋە! ئەگەر زانكەن لە تواناكاندا بوو ئەم كارە ئەنجام بەدەن ئەم مەترسى تووش بوون بەشۋەپەمە ھەپە كە بەمۇى ئەم خانەمە دىروست دەپتە ئامەن و بەردەوام بەشۋەپەكى ھەپەمەكىانە دابەش دەپن.

زۇرتىنى كارەكانى ئىستا لەپىنى ئەم تۇزەۋەۋەپە كە پىگەى دەپنى لىدانەمە خانە سەرتەپەپەكانى مۇقلىيان دۇزەمە- ئەم خانەى كۇرەلەنە كە تواناي چاكرەن و گۇپىنى ھەر شانەپەكىان لەلەشى مۇقلىا ھەپە- لەمىشكى ئەم كەسانەى تووشى سەكتەى دەماخ ھاتوون و چارەسەرى ئەم زىانانە دەكات كە لەمىشك كەوتوون. ئەم نەشتەرگەرىيە پىرەسەى پىرەپرون لە زۇر لايەنەمە ھەلدەگەپىننەمە.

لە پاستىدا ژمارەپەك لە ھۇرمەنەكان و جۇرى خۇراك چارەسەركەكانى لە بازارەكاندا خراۋەتە پرو، ھەموو بانگەشەى دىزىكرەنەۋەى تەمەن ئەكەن، ھەندەك لەم شتەنە يارىدەدەرن، بەلام زۇرەپەكان كارىگەرىيان نىيە. ئىمە لەپىگەى پىنمايى تەندروستى و نۇزدارى نۇۋە توانىۋەمانە زياتر لە ئەۋەدە بۇن كە پەرسەندى سىروشتى بۇى داناۋىن، بەلام ئەم پىرسارەى دەپتە لىرەدا بخىتە پرو ئەمەپە: ئايا يەككە لە بوارى تۇزىنەمەكان دەتوانىت لە سەدەى بىست و يەكەمەدا نەمرىمان پىنەپەخىشەت؟ پىرەپىسۇر (لى سىفەس) لە زانكۇى بىرىستۇنى ئەمرىكى دەلىت:

ھەر ھەۋدانەك بۇ گەپىشتەن بە نەمەى بەپىنچەۋەسەى سىروشتەۋە دەپوات، چۈنكە سىردەن (بەپروى ئەم) لەگەل پەرسەندەدا تەۋا دىگۇنچەت- ئىمە جىنەكان بۇ نەۋەى دامەتوۋ بۇماۋەتەمە، ئەگەر نەشمىرن، ئەمە لەگەل مەدانەكانەماندا دىكەرىنە كىشەمە كىشەۋە لەزىياندا، ئەمەش كارىكى باش نىيە بۇ پىرەسەى پەرسەندەن.

تەھا Internet

ئاگادارې

بينايي مندالہ کانتان بن

چاره سرگردنيان له کاتي پښوېستدا ټگر هاتوو گرفتنيک هېوو. و جهختي ټمرو دکات، که ريکاگان زورن بؤنموي کزي چاوبين بهرهرې هميشه يي له چاودا، يان له وانه يه بېټه هڅي ټمروې که بينين له دست بدات، يان زيانکي دريژ خايه نې پښ بگوښت.

هر وها ناماز به و دهکات که گرفتې بينين له منداندا مايه ي چاره سر گردنه به هڅي له چاوکړدنې چاوبلکي پزېشکي ديارې کړاو که ټموش دواي ديار کړدنې باره که ديت به ريکا پشيني وړې پزېشکي.

Internet کانې



ليکولينه وړه يه کي تايېست له بهرنياندا دهرېخت، که له همو پيښ منداليک له تمه نې خوښندياندا يه کيکيان به دست گرفتې بينينه و نهالين، به لام بهې ټمروې دايک و باوکيان سررنجې له مېه بدن به سريناندا دېوات.

په يمانگاي ټمروېي مېليکي بهريکاني بؤ نابنيان، باوک و

دايک و به خيوکاريانې ئاگادار کړم، که گرنگه چساري مندانله کانين بېشکنن، تا ټمرو ناتمرويانه پيش ټمروې به سريناندا دېوات، چاک بکنه و.

ليکولينه وړه که پووني کړم، که له مېه نديک باري ناوازه دا گرفته کاني بينين زيانکي گموره به خوښدنې مندانله که دهگه يه نيت، له بهر ټمرو له کوټايدا ټمرو خوښدکاره ده بېټ بخريته ټمرو پؤلانه، که بؤ پښوېستي تايېست. ټمرو ليکولينه وړه، که دکتور ديفيد توماس به نه نجامي گياند له زانکوي سېتي له منده نې دهرېخت که له ماوې 1997 و 2001 دا 17-22٪ له مندانان که له تمه نې خوښدنان به دست گرفتنيک له گرفته کاني چاوکزي ټمرو نهالين بهې ټمروې که له سره پر شتياريان سررنجيان بدنې.

ټاينتا لايستون لپرسراي فرمانگي له ناوېردنې کزي چاو له په يمانگا وټي ليکولينه وړه که ټمروې سېلماندا، که چهند کات په يمانگا ده يه ريت به هڅي ليکولينه وړه کي ميدانيه و بيليت. سررنجې گرنگ:

هر وها ده ليت، که زور له مندانان نهالين به دست خوښدنموره به هڅي کزي چاوبان، که هيشتا دستنیشان نه کړاو.

هر وها ده ليت وکو زانراو، که گرفتې بينين کاريگري له سر خوښدن هيه. هر ټموش ده بېټه هڅي ټمروې که نه يه ليت مندانان ټمرو شتانه ي که له سر ته خته ي رهش دهنوسريت بيبيبن يان به باشي بيخوښنه و.

پروفيسور جاري روبين ماموستاي نامادکاري بينين له کوليژي له منده ن، دايکان و باوکان ئاگادار بوون له ساغې چاوبان چا له تمه نې خوښندياندا. پښ يان مندانتر بن و.

دوژينه وړې ژماره يه که جيني نوښ

بهم دوايه تيمکي هاوېه شي نوسترال واپوښي پېښور له زانستې بؤماره زانيدا، له تايگي (رايتن) که بؤ ليکولينه وړه له جينه بؤماره يکان له شاري سيدني نوستراليا دامېز او، چهند پيکها ته يه کي جينيان له مشکا دؤژمه که پنده چيت بېټ به فاکتريکي کاريگر بؤ به پر کړدنې زور يي نه خو شيه تر سناکه کان که توشي مرؤف دهېن

ټمرو تيمه هاوېه شه ناشکريان کړم که نيسا تيمه زانستې کان توانيويان 12400 جيني تازه له شې مرؤفا بؤژنه و که تانيسا ناديار بون هر وها 8400 جين له ژانله شيرد مړکاندا نه تاسراون تيمه که ناماز بؤ ټمرو دکات که زانيارې جينه کاني مشک زور گرنگه بؤ زياتر ناشنا بون به جينه کاني مرؤف، چونکه جينه کاني مرؤف و مشک له زور پوهه له يه کترې دهچن.

لهم باره يه يه کيک له ټمرواماني ټمرو تيمه هاوېه شه ده ليت زانيارې له باره ي جينه کاني مشکه و له همو سيستمه کاني دیکه جياوازه و رنکه به هڅي ټمرو شي کړدنه و تاقې کړدنه وانه و زانايان و پېښوران بتوانن جوړه پړوتينيکي جيني دوست بکن که بېټه به ماي زنجيره ي پيکها ته ي زيندرو يان به واتايه کي دیکه پړوتينه کان بؤ ته پروگيه که زانايان و پېښوران ليکولينه وړه له سر نه نجام دهن چونکه ټمرو مادانه ده بېټه به مايه که بؤ دؤژينه وړې چاره سره نو يي يکان.

يکيک له پېښور کان ده ليت ټمرو شينوازه زور چالا که بؤ ياري کړدن و جيا کړدنه وړې ټمرو جينانه ي که به پرېرسن له نه خو شې شکرمو لوه شير به نجه يکان و پشوي ده مان.

تايگي راتن توانيويه ي بانکيکي زانيارې باش سماره ت به ناوکتر شي رايي که به (RNA) تاسرو و، دايخت و خلکي له ريگي شينتر نيکته و سودي ئ و وهر دگړن.

لوقمان جمال کدالي Mbc

دەست ھاتى پزىشكى بۇ چارەسەرى كەرى مىندالان

نيان

بىن ئەۋەى رىڭگى كۆن بەكاربەنرۇت كە كەرى جەستەى و
دەروونى گەۋرەىى لە مىندالەكاندا بەجى دەھىشت.
و ووتى كە تەكەلۇزىيائى تازە رى دەدات كە لەم
نەشتەرگەرىە بۇ مىندالى زۆر بچووكىش بىكرىت.
پىئوسىتە ئەۋەش رابگەيەنن كە لەبەرىتانيا نرىكەى
بىست و سى ھزار كەس دوچارى كەرى بوون، نرىكەى چل
ھزار كەس لە مىندال و گەۋرە سالانە نەشتەرگەرى چاندنى
لوول پىچى گوئىيان بۇ دەكرىت.

Internet

ھە پىك بۇ بەھىز كەرنى بىرى بە ساللا چومكان

زاننا بەرىتانى و ئەمەرىكەكان لەبەرىى مىندازەى بۇماۋىدا
ھەللىكى گەرنىگان راگەياند، ئەۋەش بەرمەم ھىنانى دەرمانىك بوو
بۇ چارەسەركەرنى لاۋازى بىرى بە ساللا چومكان، تاكو بىتوانن
پارزىزگارى بىر ئاستەى تۈانا ھۇشەكانىانەرە بىكەن كە تەمەن
بچووكەن چىزى ئى دەپىنن. لەگەل ئەۋەشدا تا ئىستاشىۋازى ئەم
چارەسەركەرنە تاقى نەكرامتەرە تەنھا لەسەر مىشكى تاقى
كەرنەۋە نەبىت، بەلام سەركەرتى ئەم تاقى كەرنەۋە نامازمىە بۇ
بەتۈانابى تاقى كەرنەۋەكە لەسەر مىشكى. زانكانى پەيمانگى
ۋىنسۇن لەنەندەن بىننىان كە نۇزەرمەۋە نۆيەكە نامازە بە توش
بوون بە نەخۇشى لەلزايمە دەدات چۈنكە لە نىۋان تەمەن
گەرمەكاندا پارمەكانى توش بوون بە نەخۇشى لاۋازى بىرى لەمەست
دانى تۈاناي فېزىۋون و ۋەركەرنى زانبارى نۆي زۆرە، بەلام زانكان
لەى باۋەردان كە دەتۈانن ئەم جىنە بىناسن كەبەر پوسىيارى توش
بوۋە بەم نىشانانە.

ھەروەھا زانكان ۋىتان كە ئەم جىنە نۇزراۋىيە لە كەم
تەمەنەكاندا بىرى بەمىزۇر. تۈاناي زىياتى فېزىۋونىيان زىاد دەكات،
بەلام لەگەل بەرمە پىش چوۋنى تەمەندا كارىگەرىكەى بەرمەۋە بۇ
ۋەركەرن تىك لەچىت و بىرىشيان لاۋاز دەكات. دىكتۇر كارل بىتەر
جىس كە سەرمەشتى كۆمەلە زاننا بەرىتانى و ئەمەرىكەكان
دەكات ووتى بە زاننىنى ئەم جىنە و ھەلەلەن بۇ كارىكەرن لە سەرى،
ئەم لاۋازۋوننى تۈانا ھۇشەكانىان لەسەر لەمەچىت.
ئەمەش لەم تاقى كەرنەۋەمەدا بۇي دەكرەت كە لەسەر مىشك
كەردى دۋاي پىدانى چەند ئەمەك لەم دەرمانىۋەى كە كەرى ئەم
جىنە نۇزراۋىيە تىك دەدات دىكتۇر جىس ووتى كە نامانچى
ئىستامان بەرمەم ھىنانى دەرمانىكە لەشۋەى ھەيدا كەمەرنىت بە
بە ساللا چومكان بۇ پارزىزگارى لەمىو تۈانا ھۇشەكانىان. ھەروەھا
نامازەى بۇ ئەۋە كەرد كە سەركەرتى بەرمەم ھىنانى ئەم جىۋە
دەرمانە كارىگەرى گەۋرەى لەگەل پىشكەرتى پزىشكى و بەرمە
بوونەۋەى ئاۋەندەكانى تەمەن دا دەبىت كەتپايدا لەم كىشە
تەندروستىيانەى كە بەپىزىتەۋە بەندىن زۆر دەمەن و پىئوسىتە
ھەموو ھەللىكەن بۇ ئەۋە بىت سەركەرن بەسەرىدا.

Internet ئىلگىرى

پزىشكە بەرىتانىەكان رىڭگىيەكى نۆي و خىرايان پىش
خست بۇ گەۋرەۋەى ھەستى بىستى مىندالان كە دوچارى
كەرى تەۋاون بەۋەى كارىكى نەشتەرگەرى ئاسانەرە.
تەمەك لە پزىشكان لە مەلەبەندى كۈنرى پزىشكى
لەشارى نۆتەنگەم لە باكورى بەرىتانيا تۈانىان بە رىڭگى
نۆي پىشكەۋتوۋ ئەندامىكى تاييەتى لە ماددەى سلىكۇن و
تەتانیۋىمى نەرم دروست كراۋ لە ناۋچەى لوول پىچى گۈئى
لەكار كەۋتوۋ بچىنن، كە ئاۋنرا بەنەشتەرگەرى كۈن كەرن.
پزىشكەكان ئەم ئامىرەمەن لە رىڭگى بىرىنى شەفەك
لەپىستىدا ئەنجام دا كە درىزى سى سەنتىمەترو لەپشت
گۈئە دەمەنە ئاۋەرە كە جىڭگى لەسەر پىستى نەخۇشەكە
بەجى نەھىلەت، ھەروەھا ترسناكى تۈوش بوون بەم
نەخۇشەكانە كەم دەكاتەۋە كە ھەندىك چار پاش نەشتەرگەرى
گەۋرە تۈوش دەپن.

ئەم جىۋە نەشتەرگەرىە لەپىشدا بەبەرىنى بەشىكى
گەۋرە لە كاسەى سەرى نەخۇش دەپوۋ كە جىڭگى گەۋرە
ئاشكرى بەجى دەھىشت و تىمار بوونەۋەى ماۋەيەكى زۆرى
دەخپاندا.

بۇيەكەم چار لە جىھاندا:

ئەلەيس ھاردى بەرىتانى تەمەن دوو سال و نىۋىيەكەم
مىندال بوو كە ئەم شىۋە نەشتەرگەرىەيان بۇ بەكارمەننا.
دايكى مىندالەكە ووتى كە كچەكەى لەرەتەى
نەشتەرگەرىەكەى بۇكرەۋە پىش كەۋتەنكى گەۋرەى تىادا
يەدى دەكات، و دەتۈانىت گۈئى لە ھەموو شتىك بىت
تەنەت زەنگى تەلەفونىش.

ھەروەھا خۇشى و سەرسۇرمانى خۇي دەرخست كە
ئەلەيس دۋاي نەشتەرگەرىەكەى كە پىنچ كاترەمىرى خاپاند
گەۋرەۋە بۇ مەلەۋە، ھەروەھا ھىچ شىۋەۋەۋارىكى
بىرىندارى و روۋشاندىن لەسەر پىستى جى ئەماۋە، و ئەلەيس
تەنھا يەك شەۋ لەخەستەخانە مایەۋە.

نىشانە دەنگىيەكان:

ئاشكرىە كە لوول پىچى گۈئى نىشانە دەنگىەكان بۇ
نىشانە كارمەيەكان دەكۇپىت كە ئەماخ تىۋى دەكات.
ئامىرى چىنراۋ كە جەمسەرى كارەيى تىاداىيە رىڭگا
بە ئەماخ دەدات دەنگەكان تىۋى بگات بىن ئەۋەى پىئوسىت بەۋە
بگات كە بەشۋىنە لەكاركەۋتوۋەكانى گۈئى دا بىرات.
پروفىسۇر جىرى ئۇۋەۋەۋە رىڭگا نەشتەرگەرىە تازەكەى
پىش خست ووتى كە ھەستى بىست بە مىندالان دەبەخشىت

دۆزىنە ۋەسى جىنۇسى بونج

تارا ئەخمەد

نۇقارنىس و ئوسترازينكاۋە دامەزرا. لە كاتى ئىستاشدا سىنجىنىيا بە گەرەتەين كۇمپانىياى جىھانى دانەنرۇت، كە لە بۋارى پاراستنى بەرپومە كشتوكالىيەكاندا كاردەكات و لە پەرەپىندانى بەرپومە سەرەكىيەكانى بازىرگانش بە پلەى سىيەم دىت لە جىھاندا.

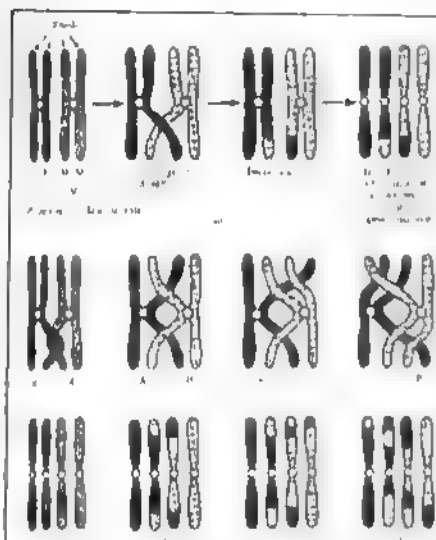
ئەم كۇمپانىياىە لە سالى (1999) دا دەستى بە كاركردن كىرد لە پىرۇزەى زانىنى نەخشەى جىنى بونجدا، ۋەك ھەنگاونانىك كە بە يەكسانى لەگەن پىرۇزە ئەكادىمىيەكانى دىكەدا بەرپومە دەچۈر. بە گۈنرەى ئەم دۆزىنەۋىيە پەرلەى جىنى بونج (12) كىرۇمۇسۇم و (50000) جىنى گىرۇتە خۇ، دىكتۇر بىرىدج دەلىت: نەخشەى بونج تواناۋ ھالەتى كىتۇپپو ئەگىرى زۇر تىدايە، تۆزەرەمەكان ھىشتا (20%) ى پۇلى ئەم جىنانە يان بۇ ئاشكرا نەبۈۋە. خۇراكى زىاتىر:

ئە ھەۋالە دىخۇشكەرەى تۆزەرەمەكان باسى دەكەن لەو پۈۋەۋىيە كە زۇرەى جىنەكانى بونج و زىچەرەكانى زۇر لە جىنى دانەۋىلەكانى دىكە دەچن، ماناى ئەمەش ئەۋىيە ئىستا شىۋەيەكى تەۋارى نەخشەى بۇماۋىيە دانەۋىلەكان لەبەرەدەستى تۆزەرەمەكاندايە.

لىكۇلەرەمەكان لەو بېۋايەدان ئەم دۆزىنەۋىيە چارەسەرى گىرۇتى بەدخۇراكى لە زۇرەى ئاۋچەكانى جىھاندا دەكات، چۈنكىسە بونج لاي ئىسۋەى دانىشتۋانى گىۋى زەۋى خۇراكىكى سەرەكىيە.

گىرۇتى سەرەكى لە بونجى ئاسايددا ئەۋىيە كە توخىمى (B-Carotene) ى تىدا ئىيە، ئەم توخمەش بە چاۋگەى ئىتەمىن (A) دانەنرۇت بۇ جەستەمان. زاناكان لە بەرەمەمىنانى ئەم بونجەى لە جۇرۇكى تايبەتەۋ بە بونجى ئالتۇنى دەناسرۇت سەرەكەۋتۈۋ بۈۋن، چۈنكىسە ئەم بونجە ئالتۇنىيە ئەم توخمەى تىدايە.

Internet



ھەردو كۇمپانىياى تايبەت بە ئەندازەى بۇماۋىيە سەرەكەۋتەكەى خۇيان راگەياند لە زانىنى نەخشەى جىنى بەرپومەى بونج كە بە يەكەك لە گەرەتەين و سەرەكەتەين بەرپومەى دانەۋىلە دانەنرۇت لە خۇراكى پۇزانەى مۇۋەدا.

ھەردو كۇمپانىياكە (سىنجىنىيا و مېرىاد جىنىتېكىس) وتيان ئىستا زانىارىيەكان دەرەبارەى تەۋارى نەخشەكە ھەيە، لە پۈۋى ئەم پىراكتىزە گىرۇك و زىندۋانەى بىنەماى ئەم دانەۋىلەيە پىكەمەننەت. ۋاتە ئەم كارەى دەپتە ھۋى دەرەمىنانى جۇرى ئۈنى بونج بە

شىۋەيەك بە پىت ترو بەرپومەى زۇرتر بىت و باشتر بەرگەى كەش و ھەۋاى بارۋىدۇخە تۈۋشەكان بگىرۇت. پاشان راياگەندەن كە تەۋارى دىرۇزەى ئەم دۆزىنەۋە زانىستىيە لەنۈ ھىچ گۇراكى زانىستى ياخۇد لە ئىنتەرنېتدا پلۇناكرۇتەرە، بەلام دەخىرئە بەرەدەستى زاناكان بۇ ئەۋەى سوۋدى لىۋەرگىر.

(د. سىتىف بىرىدجى) لە پەيمەنكاى تۆزىنەۋەكانى (مېسا) لە كالىفۇرنىيا، كە چەندىن تاقىكرەنەۋەى تىدا بە ئەنجام گەيەنراۋە، لەو بېۋايەدايە ئەم زانىارىيە نۇپىيانە لەبەتە ھۋى بەرپومەكى چاك بۇ ئەم جۈۋىتارىنەى دەيانەۋىت لە ماۋەى پىنچ سالىدا بەكارى بەن، بەلام (ئاكشەن ئىدى) ۋەكالەتى گەشەپىندانى جىھانى ئىگەرانى خۇى بەرامبەر ئەم ھەنگاۋە دەرەپى لەۋەدا كە جۈۋىتارە ھەزەرەكانى ۋاتە تازەپىنگەيشتۋەمەكان بىكاتە بارمەتەى ئەم كۇمپانىيايانەى خاۋەنى ئەم زانىارىيە پەرەسەندۈۋەن. لەبەرئەۋە داۋاى لە كۇمپانىياى (سىنجىنىيا) كىرد ئەم زانىارىيەنە بىخاتە بەرەدەست تۆزەرەۋەى ۋاتە تازە پىنگەيشتۋەمەكان و بېۋانامەكانى دامەينانى خۇى لە بۋارى جىنى تايبەت بە بونج يان ھەر دانەۋىلەيەكى دى بەسەر ئەۋانى دىكەدا نەسەپىننەت.

پەكخىستىكى زۇرگەرە

كۇمپانىياى سىنجىنىيا سالى رابىردوۋ لە پىسى پەكخىستى ئوۋ كەرتى كشتوكالى لە ھەردو كۇمپانىياى

شۆرشى زانستى

نووسىنە ۋەسى پېساكانى پەۋشت دووبارە دەكاتەۋە..

بارى تەندروستى كۆرپەلەكەيان دەزان، پەنگە بە ھۆى ھۆكارەكانى تەندروستى يان ئابورىيەۋە پوۋبگەنە لەبارىردىنى كۆرپەلەكەيان.

خەلە پەۋشتىكەكان:

بەلام كەسى ئۆى خىزانانەى دىچارى ئەخۇشىيەكى بۇماۋىيى تايپەت ھاتوون ئەم بابەتەدا رايەكى دىگەيان ھەپە. (جۇن جىلۇت) كە ئىپىرسراۋىكى كۆمەلى (Genetic Interest group) (كە لى يەكگرتنى 120 كۆمەلى بىرىتانی پىنگھاتوۋە ياردەى ئەخۇشەكان و ئىو كەسانە دەدەن كە ھەمەشەى ئاتسەلۋى جىنەكانىان ئىدەكرىت) دەلئىت: زىادەھۇيى لى دوردلى و نىگەرانىدا دەپىتە ھۆى زۇدپەى ترسە پەۋشتىكەكان. لىو بىروايەشدا ئىيە كارىگەرى كۆمەلەپەتى لى بىرىتانيا لىو مەسلەلەندە بە جۇرئىك بىت كە تايپەتە بە لەبارىردىنى كۆرپەلەمە. بىلكو لىو بىروايەداپە كە ئاۋەكو زىاتىر باسى ئىو بابەتە بىكرىت، قىرسەكانان لى بارەپەۋە كەمتر دەپىتەمە. لەبەرئەۋە داكۇكى لى سوۋدەكانى تاقىكرەنەۋە جىنەكەكان دەكات و رايگەياند كە دەپىتە ھۆى ھىۋىركەنەۋەى لىو كەسانەى لى بىسارەى كۆرپەلەكانىانەۋە نىگەرانى.

(ماكلېن)ى قۇرۇمەۋە لىو بىروايەداپە: زانست ئىيە پەقتارى مۇزۇ بىۋە دەپىتە كە دەكرىت لەگەل رېسا سىۋستەكانى پەمەشتەدا بىكونجىت و ئىو كارىگەرىيەنەى لى ئاكاسى تاقىكرەنەۋەى جىنىش بەدەمەكەۋىت كارىگەرىيەكە كە ھەم دەپىتە بىت و چارە ئىيە، ھەمەما وتى: دەتۋانزىت لى

بۇ يەكەمجارە لى مۇزۋى مۇيىدا دەچىنە ئۆى قۇناغىكى نوۋى چارەسەرى ئۆزىدەۋە لى سەلمان پىۋىست دەپىت چ ۋەك تەك يان دەزگاكان چاۋىك بە زۇرپەى پەنسىبى پەۋشت و پەقتارە كۆمەلەپەتەكانەندا بىخىنىنەۋە.

پىرسارى زۇر لى مېشكەندا دىت و دەچىت، ۋەك ئەۋەى ئاىا دەكرىت پەرسەندىنى زانستى نوۋى لى ھەلېزاردىنى مەنەلەكاندا بەكاربەپىنرئىت كە سىفەتە جىنەكانىان باشتىر بىت؟ زۇرپەى لايەنەكان لى ھەۋلى پەرسەندىنى پېساكانى پەۋشت و پەقتارەدا بىكەمەتوون، بە جۇرئىك ئىو پەرسەندە لەگەل تەكەنەلۇزىيى نوۋىدا بىكونجىت و بە خىرايى لىو پەرسەندىنى زانستىيە نەپىت كە بە ھەنگاۋى خىراۋ گەۋرە دەۋرات، لىو مەسلەلەنەى خراۋنەتە پوۋ ۋەكو تاقىكرەنەۋەى جىنى بۇ دايەكە سىكېرەكان و ھەلۋىستى دايەك و باۋك لىو ھالەتەدا كە تاقىكرەنەۋەكە دەرىدەخات كۆرپەلەكەيان كاتىك دەكاتە تەمەنى ھەزەمكارى دەمىت.

(شىلا ماكلېن)ى ژنە مامۇستى ياساۋ زانستى پەۋشت لى كۆلۈزى پىزىشكى زانكۆى گلاسكۆ دەلئىت: دەكرىت پەقتارى لىو كەسانەى پارىزىگارى لى كۆرپەلەكەيان دەكەن (لەگەل ئەۋەى بە ئەخۇشىيەكى لى داھاتوۋەدا دەزانن و بەى جۇرەش دەپىتەنەۋە) بىۋە ۋەسەف بىكرىت كە پەقتارىنىكى ئالېپرسراۋانەپە. لى لايەكى دىكەمەۋە ۋەك (د. دۇنالد بروس) لى كۆمەلى شاپىن و تەكەنەلۇزىيى سەم بە كلىسەى سەۋتەندى دەلئىت: ئىو دايەك و باۋكانەى پىشتىر بە ئاينەدى

پىشكىنى دەرونى زياتر دەيىت لە بەكارهيتانى تەندروستى
تاقىكرىدەنەوى جىنەكان، ئىستە ئەو ئاشكرا نىيە كە كەرتى
تەندروستى چۆن دەتوانىت مامەلە لەگەل لىشاوى
داواكارىيەكانى تاقىكرىدەنەوى جىنىدا بگات.

Internet
رۇشنا

بىردۆزىك

كە ياساكانس سىروشت ھەلەكەتچىتەو

تەيىك لەزانايان گەيشە دۆزىنەومەك كە لە
وانەپە پاك بەئاوەندە زانستىيەكانەو پىت بۇ ئەوى
چار بەياسا سىروشتىيە جىگىرەكاندا، بىخشىنەو.
ئەو زانايانە دەلەن كە ياسا بىنچىنەكان لەگەل
پىشكەوتنى تەمەنى گەردىووندا دووچارى
گۆران دەبنەو.

لەكاتى سەلماندى ئەم دانانە زانستىيە
تازەيەدا، بىردۆزەكەى ئەلەرت ئىنشتاين دەريارەى
جىگىرى خىرايى و پووناكى و دانانى بە خىرايەكى
پەتى، لەگەل چەند ئەگۆپىكى زانراوى دىكەدا كە بە
ئىسجام دانىك لەزانستى سىروشت و فېزىادا دانەرتىت،
پىئويستى بە چار پىاخشاندىن دەيىتەو.

سەرۆكى تەيىكى لىكۆلىنەو زانا جون و وىب كە
توۋزەرمەيە لەزانكۆى ئىوساوس وىلىزى
ئوسترالياو دەلەت:

جى بەجى كەردنە تىۋرىەكان گەرمو گىرنگ دەبن،
ئەگەر پاست بىن، بەلام پىسىار ئەومە كە ئايا پاستە
قەسى و ابكرىت.

ئامازە بىرە دەردىت كە جىگىرەكرىد لە
دۆزىنەوى زۆر كارىگەرى و، كە ئەمەش كۆمەلىك
لەزانكانىان لە ئوستراليا وولاتە يەكگرتووكان و
بەرىقانیاو سەپەرشتى دەكن، ماناى ئەومە كە
يارمەتى دان و يەكگرتنى بىردۆزەكان كەشاينى باس
كرىدن، داين دەكن.

دنيا
Internet

قۇناغە سەرەتايەكاندا چارەسەرى جىنى بەكارهيتىرت بۇ
نەھىشتىنى ئەو جىنانەى نەخۇشەيەكى دىيارىكراوى
بۇماوەيىيان ھەلگرتووكە كە لە سەرەتاي زىاندا دەردەكەوتىت،
دەك نەخۇشى ھەلئاسانى سى. بەلام لە قۇناغى داھاتوودا
ھەولنى چارەسەركردنى ئەو نەخۇشەيەنە دەردىت كە لە
تەمەنىكى گەردەردا سەرەلەندەن، دەكو پووكانەوى
ماسوولكە بۇماوەيەيەكان، كە لە سەرەتاي كامەل بوندو لە
چەكەكانى تەمەنى مۇلدا يان لە پىرەووندا دەردەكەوتىت.

سىياسەتى كۆمەلەيەتى:

جىنە نوۋىيەكان ھەندىك نىگەرانى دىكەش دەخەنەرو،
دەك ئەگەرى بەكارهيتانايان لە بىوارى دامەزانداندا، دىرى
ئەوانەى نەخۇشەيەكى بۇماوەيىيان ھەيە، ياخود ئەو
كەسانەى جىنەكانىيان وادەردەخات كە ئاستى زىرەكىيان لە
كەسانى دىكە كەمترو نۆمترە. ئەگەرچى (پۇبەرت بلۇمىن) كە
لە پەيمانگەى نەخۇشەيە دەمارىيەكانى لەندەن مامۇستايەو
بە ھۆى تۆزىنەو كەيەو لەسەر پەيوەندى ئىوان جىنەكان و
زىرەكى ناسراو، دەلەت: لە بىرى ئەوى باشتىن پىشەوکار
بەدىن بەو كەسانەى بۇماوەيەيەكى ژىرتىران ھەلگرتووكە،
دەتوانىن ھاوگىشەكە ھەلگىزىنەو، بەوش ئىمە بەرامبەر ئەو
كەسانەى بەدبەخت ترىن نىگەران دەين و دەستى يارمەتەيىيان
بۇ دىرژ دەكەن.

پىشكەكان و نەخۇشەكان:

ئەو زانینە كەم وىنەيەى دەرنەجامى پىرۇژەى جىنۇمى
مۇيىيە، ئەك ھەرتىشك دەخاتە سەر نەخۇشەيەكانى مۇف،
بەلكو لایەنەكانى دىكەش پوون دەكاتەو دەك پەيوەندى
پىشك بە نەخۇشەكەيەو.

پەيوەندى پىشك و نەخۇش لە كاتى ئىستادا،
پەيوەندىيەكە كە ھەردولا باورەيان بە يەكتىيە، بەلام ھىشتا
ئازلەرتىت كە ئايا لە ئاينەدا چى پوودەدات لەوكاتەى يەكەك
لە ئەنجامدانى خىزانىك ھەست دەكات نەخۇشەيەكى
بۇماوەيى ھەلگرتووكە؟ ئايا بە خوشكەكەى بلىت كە پەنگە
نەخشەى سىكپى بىكىشەت ياخود ئايا كارىگەريەكەى لە
ژيانى ھاوسەرى خۇيدا يان لە ھەموو خىزانەكەيدا چى
دەيىت: لەبەرئەم ھۆيە چەندىن ھۆى دىكەش گىرنگى پۇلى

دوا ھەوالەكانى كلۆنكردن

وازيھنان لە كلۆنكردى بەراز لەبەر چەند

مەبەستىكى نوژدارى:

ئەو زانايانەي كلۆنكردى مەري دۇليان ئەنجامدا، ناچار بوون پرۆژەي كلۆنكردى ئەندامەكانى لەشى بەراز ڤاڭگرن لەبەر چەند مەبەستىكى نوژدارى و بەسە ھۆي مەترسەيەكانى تەندروستىيەو.

تيمىكى زانستى لە پەيمەنگاي پۇزلىن لە ئەدەبەرە ئەو بەرازانەيان بەكارەھيئا كە جينەكانيان چاككراو بۇ سوود وەرگرتن لە ئەندامەكانى، لە چاندنى ئەندامەكانى مۇقدا، بەلام دەزگاي (جېرۇن بايۇميد) كە تېچوونى پرۆژەكە بەرپۆو دەيات، نېگەرانى خۆي دەرپرى بەرامبەر ئەو ئەندامە نوڤيانە كە پېنە ھۆي گواستەوھەي نەخۇشى نوڤ بۇ مۇقدا. پروفېسسور (ئيان ويلىمۆت)ى سەزۇكى ئەو تيمەي كلۆنكردى مەري (دۇل) بە ئەنجام گەياندا، ياسى لە شىكست ھيئانى ئەو پرۆژەيە كورد كە دەزگاي (جېرۇن بايۇميد) ئەنجاميدا.

(ويلىمۆت) و زاناکانى دىكسەش پېگەيەكى تايبەتيان بەكارەھيئا بۇ لاڭردنى ھەندىك جينى ديارىكراو لە ئەندامەكانى بەرازدا، بۇ ئەوھى لەشى مۇقدا وەرپېگرت، پروفېسسور (ويلىمۆت) پايگەياندا كە ئەوان ھەولەدەن كارەكەيان لەم پرۆژەيەدا كە نزيك تەواو بوونە كەم بەكەنەو، ئەو كەشپىيەش كە ھەيوو بۇ بەكارەھيئانى ئەندامەكانى ئاژەل بە مەبەستى سوودى مۇقدا ورنە كەم بۆتەو، ھەروەھا ئاڭومىدى خۆي دەرپرى بەرامبەر وەستانى پشتىگىرى كوردنى ئەم پرۆژەيە، بە تايبەتى كە ئەوان دوو سالە بۇ سەركەوتنى پرۆژەكە كاردەكەن.

ڤايرۇسكى ناديار:

(ويلىمۆت) ڤوونى كىردەو كە گرتەكە بە ھۆي ڤوونى ڤايرۇسكىكەويە كە زانراو ئېيسو ناديار، ئەم ڤايرۇسە زاناکانى نېگەران كىردەو، چونكە ئەگەر ھەر زانيارىيەكيان دەرپارەي ڤايرۇسەكە بزانايە، ئەو ھەولى چارەسەر كىردنيان دەدا. ئەوھى مەترسى دەخولقننىت پەيداڤوونى جۇرپىك ڤايرۇسە كە زاناکان ھېچ زانيارىيەك لە بارەيەو نازان و لە پېگەي كلۆنكردەو دەگولزىتەو بۇ مۇقدا.

زانايانى بەرئاندا لە ئەگەر توواناي بەكارەھيئانى ئەندامەكانى ئاژەلەيان دەكۆلەو، وەك دل و گورچيلە، بۇ ئەوھى لە برى ئەندامە لەكارەكەتووەكانى مۇقدا داڭين. لە لايمكى دىكەو و چاڤەروان ناكىرت ھەموو ئەو دەزگايانەي دىكەش كە پشتىگىرى لە پرۆژە نوژدارىيەكان دەكەن، ھەمان ئەو بېرارە بدەن كە (جېرۇن بايۇميد) دەرپىكرد، ئەم پەرەسەندەش بە دواي كارى پەيمەنگاكەدا دىت كە بە ھاوكارى كۇمپانىي (بى بى ئىل سىمپوتىكس)ى سكوئەندى توانيسان پېشش چەند مانگىك پېنچ بەراز بە سەركەوتوويى كلۆن بکەن.

پسپۆرەكان لايەنگرى كلۆنكردن لە پېناو

چارەسەر كىردندا:

چاڤەروان دەكرىت حكومەتى بەرئاندا پېگە بە ئەنجامدانى كلۆنكردن، بە شىوہەيىكى سىنوردادىت، بۇ بەرەمەھيئانى شائو ئەندامە مۇيەكان تاوەكو لە نەشتەرگەري چاندنى ئەندامەكاندا بەكارەھيئىت، ئەويش لە پېگەي ڤاڤۇرتىكەو لە لايەن گەورە لېڤىسراوئىكى تەندروستى بەرئانداو كە پېشكەشى حكومەتى دەكات و دەرگا بۇ فراوانكردى تۆزىنەوكانى كلۆن كوردن والا دەكات بۇ مەبەستى چارەسەريەكان.

ئەم شىواژە خولقاندنى كۆرپەلە لە بۇماوہەيە مۇيەكان دەكرىتەو، لەگەل بەكارەھيئانى خانەكانى ئەم كۆرپەلەيە بۇ بەرەمەھيئانى شائو نوڤ. ئەگەر ئەم جيانە لە جەستەي مۇقلى نەخۇشدا كلۆنكر، ئەوا دەكرىت لە پېگەي ئەم شىواژەو ئەندامەكان لە جەستەي ئەم نەخۇشدا بچىنرىت كە پەتيان ئاكاكەو.

Internet

ھەلى

كۆمپيوتەري بىتەل

ئەو دەچىت كەلمايەكانى كۆمپيوتەر لەبەردەم گۆزىنكارىيەكى زۆر گەورەدان، ئەگەر ئەو گۆزىنكارىيە رېشەش ئەيىت، ئەو مەيىكى نوڤى لەكۆمپيوتەري بىتەل بىرئوون، كۇمپانىي (IBM)ى ئەمەريكى بۇ ئروستىكرنى كۆمپيوتەر پايگەياندا كە پەينازە نو مەيەك لە كۆمپيوتەري نوڤى بقاتە پەرەست كەكار كىردەكەي بى تەليە پەقەبارەو شىوہى جياجيا ئروست دەكرىت. كۇمپانىياكەش وچاڤەروان دەكات كە ئەو ئامىزانە پەيوەست بىن بە تۆپرى ئېقتەرىتەو نۇرخى ھەمويان بگاتە (2) مىليار دۇلار لە ھاوہى (2) سالى داھا تودا، ھەروەھا كۇمپانىي (IBM) دەليت كە ئەوان يارمەتى كۇمپانىي بەرئامەزى دەن بۇ دەرپشتى پەننامەي پىنويست بۇ ئەو ئەو نوڤەي كۆمپيوتەركان و، وئش پەينازن كە ژۇر ھانىكى وئروستىكەن كە كۆمپيوتەرو تۆپرى ئېقتەرىت بەگەيەنە دەست ھەركەسيك كە پېسەيت. لەلايمكى دىكەو كۇمپانىي (IBM) لەگەل كۇمپانىيەكى يابانيدا پەينازن كە جۆرە مۇبايلىكى و پەرەم دېن كە وەزەي كەترى ئەوانەي ئېستى بوڤىت و راستەخۇش بېستىرت بىتەل ئېقتەرىتەو، كۇمپانىي (IBM) ئوڤى (چېمىسى) لەككۆزنى تايبەتى پىنويست بۇ ئەمەبەستە ئروست دەكات و كۇمپانىيا يابانەكەش تەلەفۇنە مۇبايلىكە ئروست دەكات.

جمال ھەد امين

سەرچاۋە: كەئالى ڤەزائىي الشارڤ / 2001/10

ژەھرىكى پر لە مەرك

نوسىنى

عەبدوللا كەرىم مەحمود

بەختيارىيەى لەنيۇ كۆمەلگادا بۆى بەدى
نايەت، دواتر حەزى دورە پەريزى لە
ساياكۆلۆژىيەتى ئىسە كەسەدا
سەرھەلەدات، كۆمەلگاي لا دەپتە
خۆلەمىش، هېچ كام لە ئامانجەكانى
بۇدابين ئاكرىت جگە لە سەركردنە سەر
ژەھرى تلياك نەبىت.

چېن وازى لە ئەفيون ھېنلو

بەريتانىا يەكەم شەرى بەرگىرى دژى كۆد

لە بارەى سەرھەلەدانى رووەكى
خەشخاش و بەكارھەنانى لەبوارى

پزىشكى و ھۆشەرييەو، پەريز عەبدولسەلام عەبدولرحمان
مامۇستاي كولىزى كشتوكال- لە زانكۆى سەلىمانى ئامازەى
بەوەكرد: بە كۆردى پىنى دەلێن تلياك، بەعەرەبى (خەشخاش،
افيون، البوالنوم) بە ئىنگلىزى Opium، خاوە زانستەيەكەى
Paparar sominferum ئەم پووەكە لەنيۇ رووەكە پزىشكىيەكان
دا پزىشكى باش لە (قنويدات)ى تىدايە، كە برىتىيە لە
(مۇرفىن، كۆداين، سىياسن، ھيوسىن، ھيوسامين) مۇرفىن بە
رژەى 1-1.5 % لە پىكەتەى كىمىياوى ئەم پووەكەدا ھەيمو
وەك سەركەريكى بەھىز لە بوراي پزىشكى دا بەكارى دىن، لە
بەنەتدا ئەم پووەكە لەخۆرەلاتى نەرياي سىنى ئاوەرەست دا



تلياك مادەيەكى بېھۆشكەرە، لەگەل
زەمەنەكانى ژيان دا ھەلەمكاو، پەبى
دەنگى مەرك دەبەخشىتە تلياك خۆرەكان،
ئەم شەيتانە سىپىيە ھەزارەھا مەركەساتى
بۇمۇرۆف دروست كۆردووە، لە ھەر
شەيتانىكا سەر ھەلەدات، دنيايەك
كارەسات و نەھامەتى و تاوانى گەورە
لەگەل خۆى دا بەدى دىنيت شىرازەى
كۆمەلگا لەبەريەك ھەلەدەوشىتەت.

تلياك بەرھەمى رووەكى خەشخاشە،
چەند پر لەمەترسىيە، ئىسەندە لاى

خوويپووەگرەكان شەرىنە، چونكە بەھاجوانەكانەكانى مۇرۆف و
ژيانىان لەدەست داوەو خۇيان بەدواى مەركىكى ھىمن دا
دەگەپۆن.

*جوتيارەكانى خەشخاش، سالى دوانىزەى مانگ لەناو
رەنگە قەوس و قەزەجەكانى خەشخاش دا دەژىن، رەنج
نەدەن و ئارەق دەژىن، بەلام جەستەيان سەيل ھەلەتووە،
ژيانىان پەرە لە برىستى و كۆرەوەرەى.

*فرانك چاويىنى مامۇستاي زانكۆى (بىيل) ئەمەريكى
دەلێت: (خوگىرى دەگەپتەو بۆ حەزى (خوگىر)، لەو
ساتەرەختانەدا ھەست بە كەمىك بەختيارى دەكات، ئەو

پىنى دەلىت تىلىك.

ئەوانەنى ئەم مادىيە ئىروست ئەكەن، ئىۋاران ئەم كاسىيە كۈن كۈنۈ بىرىندار ئەكەن و ۋازى ئى دىتەن تا بەيەنى، پىش ھەتاي كەتەن، لە كاسەكەي ئەكەنەم و ۋىشى ئەكەنەرە، ۋەك ماددىيەكى ھۆشەي بەكارى دەمىن.

مۇرەن لە شۆيە شاخاۋىيەكاندا زۆرە

لە پروەكى خەشخاشدا 25 جۇر قولىۋىدات ھەيە، ھەندىكىان بەشىۋە سەرىستە ھەندىكى دىان بەستراۋەتەرە بەترشى ئۇرگانىكى پروەكەرە، لە ھەموۋىان گرنگىر ترشى مىكۇنىكە، كە تاييەتەندى بە ماددى تىلىكەرە، ئەم تەقتانە بەپىنى گرنگىان لە تىلىك دا بەم شىۋەيەن.

1-مۇرەن بەرۋەنى 8-20%

2-ئارگۇتەن بەرۋەنى 5-7%

3-كۇداين بەرۋەنى 1-5%

4-باباۋىر بەرۋەنى 0.6-1%

5-سىيەن بەرۋەنى 0.2-5%

6-ئارسىن بەرۋەنى 0.5-1%

*مۇرەن گرنگىرەنە، لە جۇرەكەرە بۇ جۇرەكى دى بەپىنى شۆيە چاندنى رۇرەكەي دەگۇرەن، مۇرەن لە شۆيە شاخاۋىيەكان دا كەشىنى كەمى تىدايە زۆرە.

*ئەفون: كارىگىرى لەسەر كۆلەندامى سەرەكى دەمار ھەيە، لەسەر تادا چالاكە، دۋاي ماۋەيەك لەبەكارەنەنى كارىگىرى پىچەوانە دەپتەرە، كارىگىرى ئەفون لە پىلىيەنى چاۋدا دەردەكەۋىت، بچوكى ئەكاتەرە، دەپتە ھۇى گرقتى قەبىزى، ھىلجەندەرە، دۋاي ئورپارە كۆلەندەمى ئەفون دەپتە ھۇى سەرەلدانى ھەلسۈكەۋىتىكى تاييەتى كە ناتۋانەت دەست بەردارى بىيەت و پىنى دەۋىرەت تىلىك خۇرى (خوگى).

تەقتى كۇداين ئۇى كۆكە بەكارەمىنەرت، ئەكرىتە ئاۋ شىۋى كۆكەرە، ئەم مادىيە كەمەر رۇمراۋىيە كەمەر مۇرۇف رادىت لەسەرى (مەدەن) بوۋنى لەچاۋ مۇرەن، كۇداين ئەكرىتە تۈسەلمەرە، ھەندىك لە گەنجەكان بۇ مەبەستى ھۆشەي بەكارى دەمىن، ئەمە مەترەسى ھەيە بۇ فىر بوۋنى تىلىك، ھەرچەندە بەكارەنەنى تۈسەلمەرە دەپتە ھۇى كەمەرتىن رۇرە (خوگى).

ئەركاتانەي كە مۇرۇف ئەفون بەكارەمىنەرت بەشىۋە كىشان، ھەست بەخۇشى ھىزۇ دەسەلات ئەكات، لە زۆر

ھەبۋە، بەتاييەتى تۈركىيا و ئىران، دواتر لە تۈركىيا و ئىران و ھندو چىن و ئەۋروپاي ئاۋەرەست چىنراۋە.

مىسرىيە كۆنەكان ماددى (ئەفون) پان لە بازىرگەنى دا لەگەل چىنىيەكان دا بەكارەنەۋە. پاشان شەرىيەتى ئەم روۋەكە خەشخاشەيان لەۋرەي پىشكى دا بەكارەنەۋە كە برىتىيە لە (ئەفونى سىركە) و لە جىياتى مەخۋاردەۋە بەكارىان ھىنراۋە.

لە چاخى 9ى زانىنى دا ئىرانىيەكان، لە كىتەبەكانى (الرازى و ابن سىنا) دا زانىۋىيەنە كە ئەمە شەرابى ئارامىيە، لە 1838ز، زىانەكانى ئەركەوت، چىن ۋازى ئى ھىنا، بەرىتانىا يەكەم شەرى بەرگىرى ئەفونى كۆرە، لە نىۋەي كۇتايى چەرخى ھەندەدا شىۋەي كىشانى تىلىك بلاۋ بوۋە.

خەشخاش

لە بوراي پىشكى دا بەكار دەمىنەرت

لە كۆنەۋە تىلىك لە (مەكۇنىيا) دا چىنراۋە، بۇ دەرنەنى چەرىيەكەي ئەك بۇ كارى پىشكى، دواتر ئەركەوت كىارى فىسىۋلۇزى ھەيە، بەھۇى پىكەتە كىمىياۋىيەكانىيەۋە زانرا كە چەندەن زىانى ھەيە، ھۆمەتەكان كۇستۇلى شۆيەنى چاندەن كۆرە، ئەدەۋو بى ئاگاندارى ھۆمەتى ئەم پروەكە بچىنەرت، ئەم پروەكە دەچىنەرت لەبەر دەرنەنى (مادە تەقتەكانى) كە لە بوراي پىشكى دا بەكار دەمىنەرت، روۋەكى خەشخاش زىتانەيە پىۋىستى بە ئاۋو ھەۋايەكى مام ئاۋەندى ھەيە، بەرگەي بەستەلەك ئاگىرەت، لە كۇتايى ۋەزەي پايىزدا دەچىنەرت، بەرۋەيەكەي (50-150) سەم، ۋەنگى گۆلەكەي مۇرۇ سىپىيە، بەرەكەي برىتىيە لە كاسەيەكى خەپ ماددىيەكى سىپى لىنجى تىدايە





مىليۇنلارغا نەخۇشى، ئەففىون ماددىيەكە بىر ئامانەتلىرىنى
ماددىي ھۆشپەرە ۋەھرى ھىزىۋىيىن. يەككىگە لە ھەرە ماددە
ھۆشپەرە سىپىيە بەھىزەكان، دەپتە ھۆى نازارى خەلىق
پىس بوۋنى كۆمەلگا بە بلۇبوۋنەۋەى (مەمن) لە سەر ئەۋ
ماددىيە، بەتايىيەتى لەناۋ گەنجەكاندا، دەپتە ھۆى
سەرھەلەنى تاۋانى جۇراۋ جۇر ئە ناۋكۆمەلدا، چونكە
ئەۋاھى، خۇگىر دەپن، دەپتە بەھەر رىگىيەك يىت ئەۋ
رىگىيەكى دىكەى پى لە مەترسى، لەبازاردا نىرخى زۇر گرانە،
ئەم كارە ناپەۋايە بۇتە ھۆى سەرچاۋەى دەۋلەتسەندىۋونى
بازىرگان ۋ قاچاخچىيەكانى تىلىك.

روەكى خەشخاش لەلەيكەۋە بۇ چارەسەرلىرىنى
نەخۇشى ۋ لە لايەكى دىكەۋە دەپتە ھۆى نەخۇشى ۋ
روخاندنى كۆمەل، كەۋاتە ھەلگىرى خۇشى ۋ ناخۇشىيەۋ
ھەرىۋىيە پىنى دەللىن روۋەكى شەيتان ۋ روۋەكى پەرسىگا.
روەكى خەشخاش جوانە، گەلەيكى بچوكى ئەستوررو
لاستىكىكى راۋەستاۋى ھەيە، گول دەكەت، پەنگەكانى
بەشىۋەيەكى سەرنج راكىشەۋ رۇمانسىيەنە لەناۋ كىلگەكاندا
بلاۋدەپتەۋە، ئەۋ پەنگە سىپى ۋ زەرەن سۈرۈ ئەخەۋانىيەنە
لەگەل بىرۋىزى نىزۋى كىلگەدا، دىمەنەنكى
قەۋزۇ قەزەج دروست دەكەت.

شۋىتدا بە نەپنى لە جىياتى چاۋ قارۋە بەكارى دەپتەن، لە
ھەندىك ۋلات دا تىكەل بەمەشروبو ھەشىشەۋ تىلىكى
دەكەن ۋ بۇ بېھۋىشكەن بەكارى دەپتەن.

ئەم دىيارەيە ۋەك دىيارەكانى دىكەى (خۇگىرى) لەسەر
ماددە ھۆشپەرەكان، كارىگەرىيەكى زۇر خراب لەسەر تاكە
كەس ۋ خانە ۋادەۋ كۆمەلگا تەندروست دەكەت، چ لەپۋى
تەندروستىيەۋە، چ لەپۋى لەدەستەتەنى
بەماكانى كۆمەلەيتىيەۋە.

ئەففىون بە مەسىخىيەكان دراۋە تا بەرگەى ئەشكە نەجەدان بىگىر
پىش زايىن (كە تىرەى ئەففىون Opiumpoppy ناسراۋە،
بەھۋى ئەۋ كەل ۋ پەلە خەزەفەنەۋە كە دۇزراۋنەتەۋە، ۋىنەى
پوۋەكى خەشخەشى تىدەيەۋ دەگەرپتەۋە بۇ چەرخى بىرۋىزى
1500 پ.ز، ئەۋ سەردەمانە كۆزە خەزەفەنىيەنىيەن پىر كىرەۋە لە
كەتەرەى ئەففىون ئاۋ يان شەراب، پىسپۋىكى بىرۋى ئەففىون
لەبارەى نەپنىيەكانى دىيەى ئەففىونەۋە ئامازەى بەۋەكەد، ھەر
لە كۆنەۋە جادۋىگەر ھەكىمەكان لەناۋ خەلۋەتگاكاندا بۇ
چارەسەرلىرىنى ۋ كەم كىرەنەۋەى ئىش ۋ
نازار بەكارىيەن ھىناۋە.

لەكەتى سەرھەلەن ۋ بلاۋبوۋنەۋەى ئايىنى مەسىخىيە،
مەسىخىيەكان (مۇرەن) يان بەكارىيەنەۋە بۇ ئەۋەى كارىگەرى
لەشكەنچەى رۇمانىيەكانىيەن لەسەر كەم بېتەۋە.
لە 1530 ز ئەم ماددىيە، بەشىۋەيەكى زۇر بلاۋبوۋنەۋە،
لەھەم گىرۇگىيا پىزىشكىيەكانى دى زىياتر قىرۋىشراۋە.

تىلىك دەپتە ھۆى ھەزارەھا تاۋانى جىياچىيا

روۋەكى خەشخاش سەرچاۋەى (ئەففىون) ى ھەمەۋ
جىيەنە، روۋەكى باخچەى سىرۋىتىيە لە زۇرەى شۋىنەكانى
سەر زەۋى دەپتە تەنەنەت لە باخچەى مالان يەككىگە لەۋ
پوۋەكانەى كە ناتۋانرەت بەتەۋاۋى ۋازى لى بېھىنرەت ۋ
ناتۋانرەت رىگە بىرەت بەشىۋەيەكى سەرىست ۋ بى سىنور
بەرەم بېھىنرەت ۋ بېھىنرەت.

ئەم پوۋەكە سەرچاۋەى سەرەتايىيە بۇ ماددىي خەمى
(ئەففىون) بە سەرچاۋەى بىنەپەتى ئامانەتلىرىنى دەرمانە
ھۆشپەرەكان دادەنرەت، بەتايىيەتى دەرمانى (كۇدەيىن).

لە 1985دا زىياتر لە 80 پىزىشكى ئەمەرىكى دەستىشەنى
ئەففىونىيەن كىرەۋەۋە رىيەن پىدەۋە بۇ چارەسەرلىرىنى



جگەرو خانە عەسەببەكان وورە وورە لەناو دەچن، نیشانەكانى هىلاكى و بىتواناى دەردەكەوتى تا ئەگاتە حالەتى مەرك.

ئەوانەى لەرىگەى بۆن كۆندەو خۆگر دەبن كۆندەمى ھەناسەيان تووشى ھەركەتى قورق دەپىت ھەك بەلوغە ئاۋ بەچاۋ لوتياندا دىتە خوارەو، تووشى كۆكەيەكى بەردەوام دەبن، وورە وورە ئىسكى لوتيان كۆن دەپىت.

ژەنى مەرك

تواناى لەشى مەرك لە يەككەو بۆ يەككى دى دەگەرتىت لەشى مەرك لە كۆمەلىك كۆندەمى ژيانى، دەمارى و چەند كاريگەرىكى تىرىش پىك ھاتوو لەكاتى كاركرندا ئەو ئەندامانە تىكەل دەپىن ھەك كاريگەرى سايكۆلۇژى كۆمەلەيتى ئاتواترىت سەنورىك بۆ ژەنى مەرك دابىخىرت، لىزەدا دەتوانىن بلىن خۆگر لەسەر ماددە ھۆشەركەن ھەك ئەو كەسە وایە كە چەكەكەى پىر پىت لە فېشەك لەسەر ئىخۇ دانىت وارى بەزمانەى چەكەكەى بىكات، وا بزانىت ئاى كۆزىت، لەبەر ئەو مەرك لەنجامى جەنى خۆگرەكانە.

* لە تەمۇزى 1986دا ئەينى كارساتى لەپەردىنى (لېۋنارد باياس)ى يارىزنى تۇپى پىنى باسكەى پرسىيارىكى بى ۋەلام بوو ئىكۆلۇژى پىزىشكى پىزىشكە بۆى دەركەوت كە دەگەرتىتەو بۆ بۆنكرەنى ماددە ھۆشەركە سىپپەكان، لە سەرتادا كەس پىرواى نەكرە تا ھەموو رۆژنامەنووسان داۋايان لە د. جۆن سىرلانە كىرە كە رۆنكرەنەو پىكەيان لە راپۆرتە پىزىشكەى دا بۆ پخاتە بوو، ئەویش لە راپۆرتەكەيدا ئامازەى بەمەكرە (كە گەردەكانى ماددە ھۆشەركەن خالى بەيەك بەستنى خانەكانى دەمارەكانى گىرەو پەيوەندى بەنلەو پىچراۋ، دلى لەكار كەتتو ھەركەندە يارىزانەكە گەنجىكى بەھىزە كەلگەت و لەش و لار جوان بوو)

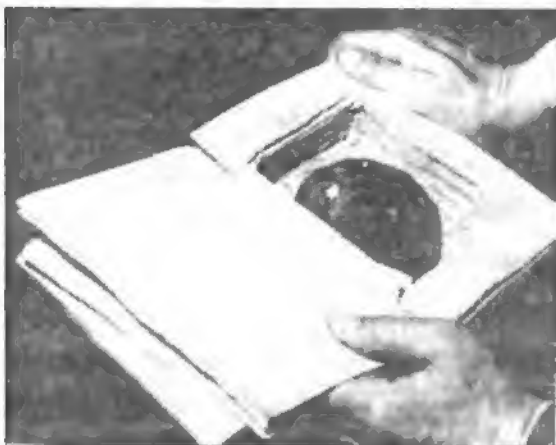
بكوژو تاوانەكان لەناو پەنگەكانىدا دەشارىتەو. * رۆھكى خەشخاش لەو كىلگانەدا بەشىۋەيەكى سەركەى بەرھەم دىنن.

چەند چەك بەدەستىك پاسەوانى دەكات، ھەركەسىك لای نىزىك بىتەو ھەپشەى مەركى ئى دەكەن، خاۋەن كىلگەكان قاچاخچىتى و بازىرگەنى پىتە دەكەن، كارگەبچوكەكانىان لە نىزىك كىلگەكانىانەو دەمەزاندەو بۆ بەرھەمەيىنانى ماددە ھۆشەركە جىيا جىياكان.

ھەركەى خەشخاش پىدەكات، ماددەيەكى ئايتۇجىنى نىمچە تىقتى شىۋە لىنچ لەناو كاسەكەيدا دروست دەپىت، شارمەكانى ئەو بوارە كۆن كۆنى دەكەن شەلەيەكى سىپى لە كۆنى كاسەكەو دىتە دەروە، ئاۋەكەى دەپىت بەھەلم، پەنگەكەى تۇخ دەپىت ھەك دۇشاۋ توند دەپىتەو، لە شىۋەيەكى بىنىشتا پىنى دەلەن (ئەفەيۋى خام) دواتر دەپىتە ماددەيەكى ترسناكى ھۆشەركە بۆ جەنگى پىر لەمەترسى بۆ بازىرگەنى كىرەن و بۆلۈپۈنەو دۆ بەياساۋ مەركى كۆمەل.

مۇرغىن مەركى پىر لە رساۋى

مەرك ماددە ھۆشەركەكان بەچەند رىگايەك بەكاردەمىنىت، لە رىگاي (بۆن كىرەن، جۆپىن، كىشەنى ھەروەك جگەرە، بەگراۋەيى بەشىۋەى دەركى مۇرغىن دەكرىتە لەشى مۇرغەو) ئەمەيان زۆر ترسناكە چۈنكە راستەوخۇ تىكەل بەخوین دەپىت، ئەركەسە بەخىرايى خۆگر دەكات چۈنكە ئىكۆلۇژى كاريگەرىكەى لەسەر دەردەكەوتى، ئەمانە ھەموو بۆ بىھۇشى مۇرغە ئىكۆلۇژى نىشانەكانى ھۆشەركە دەردەكەوتى ھەك (خەوانەۋەيەكى كاتى، نىزم بۆنەۋەى لىدانى دىل و پەستانى خوین) ئادەگالە ئاۋ باۋەشى خەۋىكى قول و بىھۇش بۆنەۋەى تەراۋ، تا ئەركەسە وای لىدەپىت دەپەۋىت بەردەوام پىت لەسەر بەكارمەيىنانى تا خۆگر دەپىت لەسەر ئەو ماددە ھۆشەركە خانەكانى مۇخ لاۋاز دەكات، نەخۇشەكانى كۆندەمى ھەرس سەھەلدەدات، خانەكانى



رستېك ھەۋالى زانستى

نوخشە محمد توفىق

پىسپۇزى كىميا

بۆلۈكراموھە كە لە لاينە ئەكادىمىيائى نىشتامىيە زانستى يەمە
لەم دوابىدە دەرچو.

و تۆزۈمەكەنى زانكۇزى (يال فى نىو ھاڧن-كنىكتىكت)
گەرىلەيەكەن دىروست كىردو ناۋىيان نا (ئايگۇن) و
بەتاقىكرىدەكەشىدا لەسەر مشك ئەنجامى دابو سەركەوتنى
بەدەست ھىنا بەمەي كە توشى ئەمخۇشى شىرپەنجەبىو
مەروك شىرپەنجەي پىرۇستاتى مۇلف. و تۆزۈمەكەن ووتىيان:
ئەم گەرىلەيە كە ناۋى تەۋاۋى (ايمونكونجوكىت) يە، لە
روپىرەوونەمەي شىرپەنجەكەدا بەررۇزى تاقىكرىدەكە
چالاك بوو كە شەش مانگ بەردەوام بوو، و (زىۋى) و (ئالان
گارىن) كە سەرىرەشتى تۆزۈمەكەن دەكرد ووتىيان: لە
كۆتايى تاقىكرىدەكەدا، مشكەكەن واين فى ھاۋ پىزگار بوون لە
ھەمەو خانە شىرپەنجەيە زىندەكەن).

بەلام لەس مشكەنەي كە توشى ھەمان ئەمخۇشى بىۋىن و
چارەسەر نەكرابوون لەماۋى دىرومانگدا مەردن. بەلام تۆزۈمەكەن
ھىشتا ئامادەن كە ئەم گەرىلەيە لەكاتى ئىستادا
لە مۇلفا بەكاربەنن.

Internet

شوتى سۇر، پەستائى خوتنى

خوتنپەرەكەن، كەم دەكاتەمە

زۆرىەي تۆزۈمەكەن تىيىنى ئەمەيان كىردەكە بەر.
پەستائى خوتن لەمخوتنپەرەكەن، لە تەمەنى پىش (88) سالىدا،
لەئاۋپارۋاندا زىاترە ۋەك لە ئۇن. بەم پىيە ھەندىك لە تۆزۈمە
خۇراكىەكەن لەسەرئەمە رىك كەوتون، كە خوارەنى خۇراكىك كە
پۇتاسىۋى زۆر تىيادابىت، دەبىتە ھۇزى نىز كىردەكەي بەرە
پەستائى خوتن لەمخوتنپەرەكەن، وپاشان كەم كىردەكەي ئەم
مەترىيەنەي كەلىمە دىروست دەمىن تارادەي توشىۋىن بەنۇبەي
دەل يان جەلەي دەماخ.

بەم پىيەش، يەككە لە پىسپۇرە خۇراكىەكەن كۆمەلەي
خۇراكى بەرىتائى كە ناۋى (ۋىندى دۋىل) بىو ووتى، ئىمە
پۇژانە پىۋىستەم بە 3500 ملگم پۇتاسىۋم ھەيە، بەلام لەس
بەلگەنامە تەندىروستىيە كىشتىيە ئەمە دەرەمخەن كە
بەشىۋەيەكە كىشتى ئەمەي ئىستە ئەمە رىۋەيەي دەتۋانن
دەستىيان بىكەرت لە 2833 ملگم زىاترە نىيە. و بەم پىيە
پىسپۇرەكەن خۇراكىنى رىتەمىي خوارەنى شوتى سۇر دەكەن،
چونكە بەيەككە لەم مىۋانە دادەنرەت كە كانزايەكە زۆرى
تىيادابە، بەجۇرەك (بۇ ئەمەنە) ھەر قاشىكى كەۋرەي 664ملگم
كانزاي تىيادابە، كە ئەمەش رىۋەيەكە زۆر زىاترە لەجاۋ ئەم
رۋىيەيە كە لە مۇزىك و يان پەرداخىك شەرىبەتى پىرەتەلدا ھەيە.

Internet

ماددەيەكە لەگوش ۋەرگىراۋ، دەماخ لە ئەنجەمەكەنى

خوپرە دەپارزىتە...

ئەم تۆزۈمەكەنەي كە لەگوشارى (Nature) ى بەرىتائىدا لەم
دوابىدە بۆلۈكراموھە، ئەمەيان دەرەست كە بەپىدائى ماددەي
ۋەرگىراۋ لەگوشى ھىندى بەنەخۇشانەي كە توشى بىرەكەنى
دەماخ بوون لە ئەنجامى خوپرەمە، دەبىتە ھۇزى پارىزگارەكەنى
دەماخ لەئەنجامەكەن ئەم بىرەنە.

و ئەم تۆزۈمەكەنەي كە لىكۆلىنەكەيان بەنەنجام ئەگەياند
تىيىنەيان كىرد، لەپاش توشىۋىن بە خوپرەيەك كە بۇ ئەمەنە لە
ئەنجامى روۋادى ھاۋچۇرە روۋىدابىت، رىۋەيەي ماددەي (كانا
بىۋىد) كە ناۋى (2AG) پىشى لىتراۋە، و لەش بەشىۋەيەكە
سروشىتى دەرەدەت، لە دەماخدا زىاد دەكات. يىمى (دېفېد
بانىكا شىلى) و (ئىستىر شۋامى) كە كۆلىۋى پىزىكى زانكۇزى
عەبى لە قودس، ھەمان ماددەي ئامادەكرەي تاقىكەيەيان
دەبەشەكەكەن كە لە زىر كارى سىرپۇندا توشى خوپرەي دەماخى
ھاۋتېۋىن، كە ئەم ئەنجامەش بەمەي دەرەزى لىدانى ناۋچەي
دەماخىنەمەبوو كە قەبارەي شانە تىكشىنراۋەكەن زۆر بوو
بەمەي ئەمەي كە خوتنەيان پىنەدەكەيشت، لەگەل ئەمەشدا كە
بوۋارى زىاترىيان بۇ ئەمەشكانە رەمساندەبوو كە بەشىۋەيەكە
باشتر چاك بىنەمە.

ماددەي (2AG) لەگەل كۆمەلە ماددەيەكە دىكەدا كارلىكىيان
دەكرد كە بەشىۋەيەكە سىروشىتى دەماخ دەپىشت. دەبەنە ھۇزى
چاك بونەمە گەپانەمەي فەرمەكەنەيان، ئەم ماددەي (2AG) يە
لەگەل ماددەي دىكەدا كە بەشىۋەيەكە سىروشىتى لە دەماخى
مشكەكەندا دەرەدەرىن، ھەمەل دەدەن بۇ چاك بونەمە گەپانەمەي
دەماخ بۇ ئىش ۋە كارەكەنى.

و لەلايەكە دىكەمە، ئەم ماددەي ئامادەكرەي تاقىكەيە
رادەي تىكشىندى خانە دەمارەكەنى مىشك لەبەشى لاجانى
سەردا، لەپاش داخستنى خوتنپەرەكەنى دەماخ بەشىۋەيەكە
كاتى و بىن بەشىۋىنى خانە دەمارەكەن لەخوتن دا
كەم دەكاتەمە.

Internet

سەركەوتنى تاقىكرىدەكەيە تاقىكەيەن لەسەر گەرىلەيەكە

كۆرۈر لەخانە شىرپە نچەيەكەندا...

تۆزۈمەكەن ئەمەيكەيەكەن سەركەوتنى گەرىلەيەكە
ئامادەكرەيان پاگەيان، بۇ تىكشىندى خانە شىرپەنجەيەكە
لەپىگەي پەلاماردانى ئەمەلۈلە خوتنەنەي كەبۇيان دەچەن لە
تاقىكرىدەكەيەكە دەرەكەت كە لەسەر مشك ئەنجام دىراپو، و
ئەمەش لەمە و تارەدا بىو كەلە گۆشارى (مىروسىد نكسەن) دا

ئەنەنى كە ئۇيىن لە خۇزىنى سىستىمەكەمانە. و پاش چەند سالىكى دىكە خوشو و براكانشىيان دەۋرىنەرە.
بەم شىۋىيە لەماۋى ئەم (6) مانگى پىشودا دوو ھەسارەى دىكە دۇزىنەرە كە لەسەر دوو خولگەى بازىيىدا دەخولنەرە، كە يەككىيان بەقەبارەى (موشىنەرە) يە لە كۆمەلە ئەستىرەكانى وورچى گەرە.

Internet

پەتاتە Potatoes

خاسىيەتى بەزگى

ئۇنى ئەخۇشە كەروىيەكانى تۇندايە

زاناكى زانكۇى نىوكاسل لە باكورى رۇزەلاتى ئىنگىلەنرا ووتىيان: جۇرىك لە پەتاتە ھەيە كە پىشەر ئەنەسراۋىيە، (بەردەمەك كە ھىچ ناۋىكى لىنەنەرە)، دەرگەت كە چەند جۇرە خاسىيەتلىكى دىيارىكاراۋىيان ھەيە كە واپان لىدەكات بەزگىيەكى زۇرىيان ئۇنى ھەمۇ ئەخۇشە كەروىيەكان ھەيەت، واپان لى دەكات پىۋىستىيان بەھىچ چارەسەزىكى كىمىياۋى دىكە ئەھىت، لەم بارەيەشەرە، (كارلولىفرت)، كە پىۋىسۇرۇكى كىشتوكالى ژىنگەيە، ووتى: ئەمۇ تاقىكرەنەرەنى كە لەسەر ئەم جۇرە پەتاتەيە ئەنەمىراۋىيان سەركەتۋىيەۋىن و پەھۋى ئەم سەركەتۋىيە بەردەمەمەى ئەم تاقىكرەنەرەمىيە، جوتىارەكان و بەرەمەھىنەرەكانى، ئەنەنى كە پەتاتە ھەيە بەزىن پىرەندىنى ماددەكىمىياۋىيەكان يەسەرەياندا دەرەتۋىن ملىۋنەمە كىلۇگرام لەم جۇرە پەتاتەيەيان دەست يەكەيت، و ھەرەھا ووتى كە زانكان تاقىكرەنەرەيان لەسەر جۇرەھا جۇرە لە پەتاتە ئەنەمەدەرە، ئەنە جۇرىك ھەيە كە لە دوو سۇكۇتەندى پەرۋىش لە (مەجەپ) ئامادەيان كىرە. ئەمەش ئەنەمەھىكى زۇر باشى ھەبۇل ھەبۇل بەزگىيەكانىيەنەرە لە ئۇنى دەرەكان و ھەتاتەن و لەناۋچون، و لەم كارە لەلەيەن زانكانەرە جىنى سەرسۇرەمان بوو، و ئەگەر ئەم جۇرە پەتاتەيە ھەبۇل تاقىكارى باشى و تەمە سەركەتۋىيە تەمەۋ بەدەست بەيىت، ئەمۇ لە ئاينەرەمەكى نىزىكىدا دىنە ناۋ بازارەكانەنەرە.

Internet

"پاپائىيەكان چاۋىك لە كۆرەلەى بۇق دەرەت دەكەن"

ئازانسى دەنگوۋاسى "كىۋىد"ى يابانى رۇزى 2002/1/5 بىلەنكەرە، زانا يابانىيەكان بۇ يەكەمجار لە جىھاندا سەركەتۋىيەن بەدەستەنەن لە دەرەستەردى چاۋىكدا، كۆمەلەك تۈزۈمەرە بەسەرپەرشتى ماکوتو ئەساشىما پىۋىسۇرى زانستى زىندەزىنى لەزانكۇى تۇكىۋ، سەركەتۋىيەن بەدەستەنەرە لە دەرەستەردى چاۋىك بۇ بىچۈى بۇقەك، بە پەتاتەنەرە بىر خانەكان كە لە كۆرەلەى بۇقەرە ھەرگىراۋە.

و لە زىمانى ئەساشىماۋە دەلەت: "لە بەر ئەمۇى پناغەكانى بىكەتەي چەستەى بۇق لە سۇق دەچىت، لەم باۋەرەدام ئەم داھىنانە لە داھاتۇدا بۇ گىرەنەرەى بىنەن لە مۇقۇدا سوۋى دەيىت."

"كىۋىد" دەلەت: پاش ئەمۇى تۈزۈمەرەكان خالە سەرەتايە نائايەتەندەكانىيان لە كۆرەلەى بۇقەكدا چاند كە لەپىشدا چاۋى چەپىيان دەرەھىناۋى. ئازانسەكە دەلەت: پاش تىپەپىۋىنى ھەقتەيەك بەسەر پىۋىسە چاندەكەدا، تۈزۈمەرەكان دۇپاتىيان كىدەرە كە چاۋە ئۇيەكە بە دەمارى بۇقە بىچۈكەرە ئوساۋەتەرە ھىچ ئامازەيەك نىيە بۇ رەتەردەنەرەى لەلەيەن چەستەكەيەرە.

رۇيتەر - ھادر

بەكارەنەكانى پىستى بۇق بۇ چارەسەركەردى سوتاي گەرە

تەكنىكىكى ھەزەن بەھا دۇزىيەرە بەمەى كە پىستى بۇق بۇ چارەسەركەردى سوتاي زۇر بەكارەمەنەرت. و دۇزەرەمەى ئەم تەكنىكە، ئوۋدار (ئىلسون بىكولو) بوو لە ۱ خۇشخانەى (جوباس)، ئەم ئوۋدارە جەختى لەسەر ئەمەكەرد كە پىستى گىرۋىكى ئاسراۋ لە بۇق پەناۋى (رانا كاتسىياتا شو) ماۋەى شەش سالە بۇ زانكەردى پاراستى پىستى مۇق بۇ ماۋەيەكى كاتى لە ھالەتەكانى سوتاي مەتسىدەردا. و پىستى ئەم جۇرە بۇقەنەرە جىادەكەنەرە كە ماۋەى سارپۇ بوون بە چارەسەرە كلاسىكەكان لە بىست رۇزىيان سى رۇزەرە، تەنە شەش رۇز كەم دەكەنەرە، و بىكولو ئەمەش رۈنكەرەمە كە ھۇكارەكەى بۇ ئەم دەگەنەرە كەپىستى بۇق پەرە لە دۇرە ھەركەندەكان و دۇرە زىندەكان و ھىۋەرەمە سىۋىتەكانى ئازار. و لەلەيەكى دىكەۋە تۇزەرەكان لە زانكۇى كالىفۇرنىيە ئەمەركا، تۇزىنەرەيەكى زانستىيان لەسەر كۆمەلەك بۇق رۇمەراۋى و مار ئەنەمەدەرە، و پاش دەرەكەۋى ئەنەمەكان بۇيان بوون بەمە كە ئەم دەرەراۋەنى پىستى ئەم بۇق و مارەنە يارمەتەندەرە بۇ چارەسەركەردى ھەندەك ئەخۇشى ھەرسىۋ ئەم تۇزەرەۋەنەش ئەمەپان دەرەست، كە پە ئاۋاتن ئەم كارەنەيان بىيەكە ھۇى دۇزىنەرەى شىۋەيەكى گونجاۋ بۇ دادان و پىكەنەكانى دەرمانەك كە ئەخۇشە ھەرسىيەكانى پى چارەسەركەرت.

Internet

دۇزىنەرەى ھەشت ئەستىرەى ئۇى

كە دوانىيان ئەسەر ئەم خولگەلەن كە بۇ گەشەى ژيان ھاتەرە.

پەيمانەكى زانستى ئەمەركىي و بىركارى ھەزەيى ئەمەركىي (ئاسا) ئەمەپان بۇقەرەمە كە دوو تىم لەزانايانى گەردوۋىنى نىۋ دەۋلەتى، ھەشت مەسارۇكەيان دۇزىيەرە كە لەناۋاندا دوانىيان لەسەر خولگەيە (كن كەلەم خولگەيە سىستىمى بازىيەى خۇزى خۇمان دەچىت. و خولگە بازىيەيەكان رۇگە بە گىرگى دۇزىنەرەيان دەدەن، چۈنكە خولگە ئەمەلچىيەكان دەپنە ھۇى كەمكەندەيەكى زۇر لەپەلەى گەرمى بەجۇرىك كەمەھالە ژيان لەسەرى گەشە پكات. و ھەمۇ ئەم ئەم ھەشتەى دىكە لەسىستەمە خۇزىيەكانى دىكەى كە ھەتتا ئىستى دۇزىۋەنەرە لەسەر خولگەى ئەمەلچى بوون، (و ئان كىنى) بەپىۋەبەرى بەشى زانستى گەردوۋناسى و فىزىا لە بىكەى ئاسا لە واشىنۇن ووتى: (ئەم دۇزىنەرەى زۇر گىرگە). و ئەمەش رۈن كىدەرە كە ئەم دۇزىنەرەنى دۇچار (ۋەك سەرەتايەك واپەى يارمەتەندەرە دەپىت بۇ دەستەكوتى ۋەقە) بۇ پىسىيەكانمان لەسەر شىۋەى ئەستىرەمە سىستىمى خۇزى و پەرەمەندەكانىيان.

قەبارەى ئەم ئەستىرەنى كە لەم دوايىنەدا لەلەيەن تىمەك لە زانا گەردوۋناسەكانى ۋولتە يەكگەرتۈۋەكان و ئوستىرالياۋ بەلچىكاۋ بەرىقانايە دۇزىۋەنەرە لە نىۋان (8 و 5) و لەنىۋان دەپەھا جارى قەبارەى موشىنەرە دەپىت، كە گەمەرەترىن ھەسارەيە لە سىستەمە خۇزىيەكاندا.

و (ستىف فوگت) لە زانكۇى كالىفۇرنىيە - سانتاكرۇز ووتى: ھەتتا ۋەك لەم تۇزىنەرەمەكاندا بەرە پىش دەچۋىن/ ھەسارەى گەمەرەترمان لەخولگەكاندا دەنۇزىيەرە. و ھەرەھا ووتى: ئۇزىيە سىستەمە خۇزىيەكان كە تا ئىستى دۇزىۋەنەرە زۇر جىاۋازىن لە خۇزىنى سىستەمە خۇزىيەكى خۇمان بەيىن ھىچ جۇرە لىك چۈنەك. بەلام و ئىستى دەستەمان كىد بەدۇزىنەرەى